

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	mk
7:00							
8:00							
9:00			9:00-9:55 Reformer 新納			9:00-9:55 Reformer 柳澤	9:00-9:55 Reformer 辻本(あ)
10:00	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 根本		10:00-10:55 Reformer 濱田		10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Cardio Jump 浦田
11:00		11:00-11:55 Reformer 根本	11:00-11:55 Reformer 辻本(千)	11:00-11:55 Reformer 平野		11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer Advance 辻本(あ)
12:00	12:00-12:55 Reformer 太田			12:00-12:55 Reformer Advance 平野	12:00-12:55 Reformer 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 柳澤
13:00			13:00-13:55 Reformer 丸茂			13:00-13:55 Reformer Advance 平野	13:00-13:55 Reformer 柳澤
14:00		14:00-14:55 Reformer 橋本		14:00-14:55 Reformer エレン	14:00-14:55 Reformer 山田(亜)	14:00-14:55 Reformer 濱田	14:00-14:55 Reformer Advance 浦田
15:00						15:00-15:55 Reformer 平野	15:00-15:55 Reformer 浦田
16:00	16:00-16:55 Reformer 橋本		16:00-16:55 Barre(11/10, 24) Reformer(11/3, 17) 浦田			16:00-16:55 Reformer Advance 濱田	16:00-16:55 Reformer 柳澤
17:00				17:00-17:55 Reformer Advance 辻本(あ)		17:00-17:55 Reformer 山田(麻)	17:00-17:55 Core&Stretch 浦田
18:00	18:00-18:55 Reformer Advance 橋本	18:00-18:55 Reformer 南澤	18:00-18:55 Reformer 丸茂				
19:00	19:00-19:55 Reformer 橋本		19:00-19:55 Reformer Advance 浦田	19:00-19:55 Reformer 太田	19:00-19:55 Reformer 竹下		
20:00		20:00-20:55 Focus (Hip&Legs) 南澤	20:00-20:55 Reformer 丸茂	20:00-20:55 Reformer Advance 辻本(千)			
21:00			21:00-21:55 Barre 浦田				

難易度	クラス名	クラスについて
★	Reformer	ピラティスの基礎を習得し体の土台作りをするクラス。基本的な呼吸法・動きを丁寧に説明しながら実践していきます。まずは10回を目処にご受講ください。
★★	Core & Stretch	体幹を使ってストレッチをすることで、効果的に本来自分の体が持つ可動域を最大限に引き伸ばして行きます。
★★	Reformer Advance	リフォーマーに慣れている方に向けて、難易度・働きかける部位の異なる幅広いメニューを行なって行きます。
★★	Focus (Hip&Legs)	お尻と脚に集中的に働きかけるエクササイズを中心に行なって行きます。
★★	Flow I	基礎的な動きを使いながら、運動強度を上げたい、たくさん動きたい、という方に向けた休憩が少なく流れるように動き続けるクラスです。
★★	Barre	有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でアウトターエクササイズを行います。
★★★	Cardio Jump	有酸素運動をメインにジャンプボードを使ってアクティブに動いていきます。心拍数を上げながら体幹をより強化し、身体全体のバランスを創り上げて行きます。
	リフォーマー体験会 (受講料: 3,500円/税抜)	BDC PILATESが初めての方は、この体験会へのご参加ください。ピラティスとは何か?、リフォーマーの使い方・効用を説明した後、実際にリフォーマーを使ったエクササイズを行なっていただきます。 <開講日> 火曜12:00-12:55、水曜14:00-14:55、金曜18:00-18:55  体験会のお時間が合わない方、マシンピラティス経験者の方はレギュラーレッスンを3,500円(税抜)で体験いただくことができます。 体験可能なクラスは予約サイト ( <a href="https://bdcpilates.com/trial_lessons">https://bdcpilates.com/trial_lessons</a> ) にてご確認ください。

\*クラスの種別および講師は予告なしに変更となる場合がございます。詳細はウェブサイトをご確認ください。

\*クラスレベルを★で表しています。★の数が多くなると難易度が上がり、運動量が増えます。

[STUDIO INFO]

BDC PILATES恵比寿

渋谷区恵比寿1-20-4 Sreed EBISU B1 (JR恵比寿駅 東口徒歩3分 エビスパルビル隣)

TEL: 03-6277-4476 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: [ebisu@bdcpilates.com](mailto:ebisu@bdcpilates.com)

Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)