

表参道 A Studio グループレッスンスケジュール
<4月 APRIL 2024>

※表参道会員の方は A Studio(B3出口5分)・B Studio(A2出口3分)の両施設をご利用いただけます。

Ver.20240322

| | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) | 日 (Sun) |
|-------|---|---|---------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|
| 7:00 | | 7:30-8:25 Reformer 井上 | | | | | 4月28日(日) 休館 |
| 8:00 | | | | | | 8:00-8:55 Reformer 守 | |
| 9:00 | 9:00-9:55 Reformer Advance (English) Gemma | 9:00-9:55 Reformer Advance (English) Reina | | 9:00-9:55 Reformer Advance (English) Catherine | | 9:00-9:55 Barre 浦田 | 9:00-9:55 Reformer 辻本(千) |
| 10:00 | 10:00-10:55 Reformer Advance (English) Gemma | 10:00-10:55 Flow I 濱田 | 10:00-10:55 Reformer 長塚 | 10:00-10:55 Reformer Advance (English) Catherine | 10:00-10:55 Reformer 太田 | 10:00-10:55 Reformer 守 | 10:00-10:55 Flow I 竹下 |
| 11:00 | 11:00-11:55 Reformer Advance 新納 | 11:00-11:55 Reformer 濱田 | | 11:00-11:55 Reformer 太田 | 11:00-11:55 Reformer Advance 井上(ま) | 11:00-11:55 Reformer Advance 浦田 | 11:00-11:55 Reformer Advance 竹下 |
| 12:00 | 12:00-12:55 Focus (Back&Arms) 新納 | 12:00-12:55 Reformer 上野 | 12:00-12:55 Reformer Advance 長塚 | 12:00-12:55 Reformer 藤田 | 12:00-12:55 Reformer 進藤 | 12:00-12:55 Reformer 山田(里) | 12:00-12:55 Cardio Jump 村石 |
| | | | 13:00-13:30 BARRE WORK 小林 | 13:00-13:55 Reformer Advance 太田 | | 13:00-13:55 Reformer Advance 大石 | 13:00-13:55 Reformer 村石 |
| 14:00 | 14:00-14:55 Barre 井上(万) | 14:00-14:55 Reformer Advance 上野 | 14:00-14:30 BARRE WORK 小林 | 14:00-14:55 Flow I 藤田 | 14:00-14:55 Reformer 進藤 | 14:00-14:55 Focus (Back&Arms) 辻本(千) | 14:00-14:55 Reformer 藤田 |
| 15:00 | 15:00-15:55 Reformer 進藤 | 15:00-15:55 Barre 浦田 | | | | 15:00-15:55 Reformer 大石 | 15:00-15:55 Core & Stretch 戸田 |
| 16:00 | | | 16:00-16:55 Reformer 藤田 | | 16:00-16:30 BARRE WORK 鈴木 | 16:00-16:55 Reformer Advance 辻本(千) | 16:00-16:55 Reformer 戸田 |
| 17:00 | | | | | | 17:00-17:55 Reformer 山田(里) | 17:00-17:55 Reformer 藤田 |
| 18:00 | 18:00-18:55 Reformer 村石 | 18:00-18:55 Reformer Advance (English) Reina 4/9,23 Saehena 4/2,16,30 | 18:00-18:55 Reformer Advance 藤田 | 18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(瑠) | 18:00-18:55 Reformer 鈴木 | 18:00-18:55 Reformer 山田(里) | |
| 19:00 | 19:00-19:55 Reformer 室 | 19:00-19:55 Reformer Advance 浦田 | 19:00-19:55 Reformer 藤田 | 19:00-19:55 Reformer 竹下 | 19:00-19:55 Reformer 鈴木 | | |
| 20:00 | 20:00-20:55 Reformer Advance 村石 | 20:00-20:55 Reformer 浦田 | 20:00-20:55 Reformer 寺田 | 20:00-20:55 Reformer 加藤(瑠) | | | |

| 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。 |
| ★★ | 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。 |
| ★★ | 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 (Back&Arms) | 背中と二の腕など、背面に働きかけるエクササイズを重点的に行います。 |
| ★★ | (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。 |
| | (waist) | 腹部とウエストラインを引き締めることに重点を置いてエクササイズを行います。 |
| ★★ | 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のアウターエクササイズを行います。 |
| ★★ | Reformer Advance (English) | Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level. |
| ★★ | [New CLASS] BARRE WORK | 30分の集中型クラス。音楽に合わせてテンポ良く有酸素運動を行い、心拍数を上げ、全身のアウターマッスル・インナーマッスルの両方にアプローチします。バレエのバーを用いたエクササイズをしますが、バレエもダンスも経験は不要。短時間で「やった感」を感じたい方におすすめです。 *リフォーマーは使用しません |
| ★★★ | 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。 |

*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。

| | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) | 日 (Sun) |
|-------|--|-------------------------------|--|---------|---------|--|--|
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | (4/28) 8:00-8:55 Reformer 井上 |
| 9:00 | | | | | | 9:00-9:55 Reformer 竹下 | 9:00-9:55 Reformer 進藤 |
| 10:00 | | | | | | 10:00-10:55 Reformer 濱田 | 10:00-10:55 Reformer 東 |
| 11:00 | | | 11:00-11:55 Reformer 向山 | | | 11:00-11:55 Reformer Advance 濱田 | 11:00-11:55 Reformer 進藤 |
| 12:00 | 12:00-12:55 Reformer 辻本(千) | 12:00-12:55 Reformer 柳澤 | 12:00-12:55 Reformer Advance 向山 | | | 12:00-12:55 Reformer 新納 | 12:00-12:55 Reformer Advance 辻本(千) |
| 13:00 | 13:00-13:55 Reformer Advance 室 | | | | | 13:00-13:55 Reformer Advance (English) M.Takeshita | 13:00-13:55 Reformer 守 |
| 14:00 | | | | | | 14:00-14:55 Reformer 加藤(瑠) | 14:00-14:55 Flow II 辻本(千) |
| 15:00 | | | | | | 15:00-15:55 Reformer 新納 | 15:00-15:55 Reformer 守 |
| 16:00 | | | | | | 16:00-16:55 Flow I 加藤(瑠) | 16:00-16:55 Focus(Back&Arms) 辻本(千) |
| 17:00 | | | | | | 17:00-17:55 Reformer 大石 | 17:00-17:55 Reformer 守 |
| 18:00 | | | | | | | (4/28) 18:00-18:55 Reformer 辻本(千) |
| 19:00 | 19:00-19:55 Reformer 加藤(瑠) | | 19:00-19:55 Reformer Advance (English) Erin | | | | |
| 20:00 | 20:00-20:55 Reformer Advance (English) Erin | | 20:00-20:55 Reformer Advance エレン | | | | |

| 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回を目標にご受講ください。 |
| ★★ | 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いきます。 |
| ★★ | Focus (Back&Arms) (Hip&Legs) (waist) | 背中と二の腕など、背面に働きかけるエクササイズを重点的に行います。 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いきます。 腹部とウエストラインを引き締めることに重点を置いてエクササイズを行います。 |
| ★★ | Reformer Advance (English) | Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level. |
| ★★ | 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。 |
| ★★★ | Flow II | 止めることなく、流れるように様々なエクササイズを行っていきます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。 |

*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表参道 A Studio

港区南青山5-7-17 青山小原ビル(小原流会館)8F (表参道駅B3出口5分 骨董通り沿い)

BDC PILATES表参道 B Studio

渋谷区神宮前4-9-1 神宮前AKビル201 (表参道駅A2出口 徒歩3分)

TEL: 03-6427-9508 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: omotesando@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com