BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

# 表参道 A Studio グループレッスンスケジュール
## <12月 DECEMBER 2026>

**※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.20261025

| | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) | 日 (Sun) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | 7:30-8:25<br>Reformer<br>佐々木 | | | | | 12月27日(日)<br>休館 |
| 8:00 | | | | | | 8:00-8:55<br>Reformer<br>井上(万) | |
| 9:00 | | 9:00-9:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>Heidi | | | | 9:00-9:55<br>Barre<br>浦田 | 9:00-9:55<br>Reformer<br>守 |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Reformer advance<br>(English)<br>Mari（12/14,28） | 10:00-10:55<br>Flow I<br>加藤(瑠) | 10:00-10:55<br>Reformer<br>井上(ま) | 10:00-10:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>Reina | 10:00-10:55<br>Reformer<br>太田 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>細田 | 10:00-10:55<br>Flow I<br>竹下 |
| 11:00 | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>新納 | 11:00-11:55<br>Reformer<br>加藤(瑠) | | 11:00-11:55<br>Reformer<br>太田 | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>井上(ま) | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>浦田 | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>竹下 |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>新納 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>米井 | 12:00-12:55<br>Reformer Advance<br>井上(ま) | 12:00-12:55<br>Reformer<br>藤田 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>鈴木 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>守 | 12:00-12:55<br>Cardio Jump<br>村石 |
| 13:00 | | | 13:00-13:55<br>Reformer<br>松永 | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>太田 | | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>細田 | 13:00-13:55<br>Reformer<br>村石 |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>Barre<br>井上(万) | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>米井 | | 14:00-14:55<br>Flow I<br>藤田 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>鈴木 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>松永 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>藤田 |
| 15:00 | | 15:00-15:55<br>Barre<br>浦田 | | | | 15:00-15:55<br>Focus (Waist)<br>守 | 15:00-15:55<br>Reformer & Arc(12/6,20)<br>Core & Stretch(12/13)<br>守 |
| 16:00 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>松永 | | 16:00-16:55<br>Reformer<br>藤田 | | 16:00-16:55<br>Barre<br>鈴木 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>松永 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>守 |
| 17:00 | | | | | | 17:00-17:55<br>Reformer&Arc<br>細田 | 17:00-17:55<br>Reformer<br>藤田 |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>村石 | | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>藤田 | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>加藤(瑠) | 18:00-18:55<br>reformer<br>進藤 | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>守 | |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>松永 | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>浦田 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>藤田 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>竹下 | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>鈴木 | | |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>村石 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>浦田 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>米井 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>加藤(瑠) | 20:00-20:55<br>Reformer<br>進藤 | | |

| 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)<br>(Hip&Legs)<br>(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ないます。<br>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。<br>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ないます。 |
| ★★ | 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ないます。 |
| ★★ | Reformer Advance<br>(English) | Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level. |
| ★★ | BARRE WORK | 40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。<br>バレエのバーを用いて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いきます。 |
| ★★ | Reformer & Arc | アークバレルを使って背骨の柔軟性を高めながら、身体を心地よく伸ばしていきます。体幹の安定やバランス感覚を養い、しなやかで安定した身体を目指します。 |
| | リフォーマー体験会 | BDC PILATESが初めての方は、この体験会へのご参加ください。<br>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。<br><br>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体験いただくことができます。<br>体験可能なクラスは予約サイト（https://bdcpilates.com/trial_lessons）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**

BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

# 表参道 B Studio グループレッスンスケジュール
## <12月 DECEMBER 2026>

**※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.20260930

| | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) | 日 (Sun) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | (12/27)<br>8:00-8:55<br>Reformer<br>守 |
| 9:00 | | | | | | 9:00-9:55<br>Reformer<br>竹下 | 9:00-9:55<br>Reformer<br>進藤 |
| 10:00 | | 10:00-10:55<br>Reformer<br>佐々木 | | | | 10:00-10:55<br>Reformer<br>松永 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>岡田 |
| 11:00 | | | 11:00-11:55<br>Reformer<br>向山 | | | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>松永 | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>進藤 |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>守 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>佐々木 | 12:00-12:55<br>Reformer Advance<br>向山 | | | 12:00-12:55<br>Reformer<br>新納 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>相馬/守(12/27) |
| 13:00 | | | | | | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>M.Takeshita | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>相馬 |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>守 | | | | | 14:00-14:55<br>Reformer<br>加藤(瑠) | 14:00-14:55<br>Reformer<br>岡田 |
| 15:00 | | | | | | 15:00-15:55<br>Reformer<br>新納 | 15:00-15:55<br>Reformer Advance<br>相馬/守(12/27) |
| 16:00 | | | | | | 16:00-16:55<br>Flow I<br>加藤(瑠) | 16:00-16:55<br>Reformer<br>岡田 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00-17:55<br>Reformer<br>相馬 |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer(12/14,28)<br>Reformer Advance<br>(12/7,21)<br>守 | | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>Heidi | | | | (12/27)<br>18:00-18:55<br>Reformer<br>相馬 |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>加藤(瑠) | | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>Reina | | | | |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>(English)<br>Reina | | | | | | |

| 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。 |
| ★★ | 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。 |
| ★★ | 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。 |
| | リフォーマー体験会 | BDC PILATESが初めての方は、この体験会へのご参加ください。<br>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。<br><br>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体験いただくことができます。<br>体験可能なクラスは予約サイト（https://bdcpilates.com/trial_lessons）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**