

※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。

		プライベート1	プライベート2	プライベート3
月曜日	10:00-11:00	新納		
	11:00-12:00	Marlene		
	16:00-17:00	進藤		
	18:00-19:00	村石		
	19:00-20:00	村石		
火曜日	11:00-12:00	上野		
	12:00-13:00	濱田		
	15:00-16:00	上野		
	16:00-17:00	浦田		
水曜日	14:00-15:00	松家		
	18:00-19:00	藤田		
	19:00-20:00	寺田		
	20:00-21:00	藤田		
木曜日	13:00-14:00	藤田		
	14:00-15:00	藤田		
	15:00-16:00	深山		
	18:00-19:00	竹下		
	19:00-20:00	加藤(瑠)		
金曜日	10:00-11:00	Marlene		
	12:00-13:00	太田	安田	
	13:00-14:00	進藤	太田	
	14:00-15:00	進藤		
	15:00-16:00	進藤		
	16:00-17:00	安田		
土曜日	9:00-10:00	小竹		
	10:00-11:00	辻本(千)	浦田	
	11:00-12:00	辻本(千)		
	16:00-17:00	井上		
	17:00-18:00	辻本(千)		
日曜日	10:00-11:00	山田(亜)		
	12:00-13:00	竹下		
	15:00-16:00	藤田		
	16:00-17:00	藤田		
	17:00-18:00	戸田		

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。

ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

[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)

研修センター

港区南青山5-6-24 南青山ステラハウス5F

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)

**表参道 B Studio プライベートレッスンスケジュール**  
**<3月 MARCH 2023>**

※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。

		プライベート1	プライベート2	プライベート3
月曜日	11:00-12:00	辻本(千)		
	12:00-13:00	小竹		
	14:00-15:00	辻本(千)		
	15:00-16:00	小竹		
	17:00-18:00	辻本(千)		
	19:00-20:00	エレン		
	20:00-21:00	加藤(瑠)		
火曜日	13:00-14:00	柳澤		
水曜日	13:00-14:00	向山		
	19:00-20:00	エレン		
土曜日	10:00-11:00	新納		
	11:00-12:00	竹下		
	12:00-13:00	濱田		
	14:00-15:00	竹下		
	17:00-18:00	加藤(瑠)		
日曜日	9:00-10:00	山田(亜)※最終日曜		
	10:00-11:00	進藤		
	11:00-12:00	辻本(千)		
	12:00-13:00	村石 ※最終日曜		
	13:00-14:00	山田(亜)		
	14:00-15:00	辻本(千)		
	16:00-17:00	村石 ※最終日曜		
	17:00-18:00	辻本(千)		

**ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。**  
**ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。**

[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)

研修センター  
 港区南青山5-6-24 南青山ステラハウス5F

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