BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

表参道 A studio プライベート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。

		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		
	19:00-20:00	村石		
火曜日	11:00-12:00	米井		
	14:00-15:00	浦田		
	16:00-17:00	浦田		
	17:00-18:00	浦田		
水曜日	13:00-14:00	井上(ま)		
	18:00-19:00	米井		
	19:00-20:00	米井		
木曜日	12:00-13:00	太田		
	13:00-14:00	藤田		
	18:00-19:00	竹下		
	19:00-20:00	加藤(瑠)		
	20:00-21:00	竹下		
金曜日	11:00-12:00	太田		
	12:00-13:00	太田		
	14:00-15:00	井上(ま)		
	15:00-16:00	進藤		
	17:00-18:00	進藤		
土曜日	10:00-11:00	浦田		
	11:00-12:00	守		
	12:00-13:00	細田		
	13:00-14:00	浦田		
	14:00-15:00	井上(万)	浦田	
	16:00-17:00	守	細田	
日曜日	11:00-12:00	守		
	12:00-13:00	竹下		
	13:00-14:00	守		
	15:00-16:00	藤田		
	16:00-17:00	藤田		

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。

BDC BEAUTILITY & WELLNESS PILATES

表参道 B Studio プライベート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。

		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	守		
	15:00-16:00	守		
	18:00-19:00	加藤(瑠)		
	19:00-20:00	Reina		
	20:00-21:00	加藤(瑠)		
水曜日	13:00-14:00	向山		
	19:00-20:00	Heidi(English)		
	20:00-21:00	Reina		
土曜日	10:00-11:00	新納		
	11:00-12:00	竹下		
	14:00-15:00	竹下		
	15:00-16:00	加藤(瑠)		
	17:00-18:00	加藤(瑠)		
日曜日	9:00-10:00	守※最終日曜		
	10:00-11:00	相馬		
	11:00-12:00	相馬※最終日曜		
	12:00-13:00	進藤		
	13:00-14:00	守※最終日曜		
	16:00-17:00	相馬※最終日曜		

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)

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