

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Beginner Reformer 橋本 美幸	7:30-8:25 Beginner Reformer 小峰 麻里				
8:00					8:00-8:55 Reformer (English) Anita Nielsen		
9:00		9:00-9:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	9:00-9:55 Beginner Reformer 小峰 麻里		9:00-9:55 Reformer (English) Anita Nielsen	9:00-9:55 Basic Flow 小峰 麻里	9:00-9:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ
10:00	10:00-10:55 Beginner Reformer ファースティング 妙子	10:00-10:55 Beginner Reformer 井上 まいか	10:00-10:55 Basic Flow 小峰 麻里	10:00-10:55 Beginner Reformer 山田 真理子		10:00-10:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	10:00-10:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈
11:00	11:00-11:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Basic Flow 井上 まいか	11:00-11:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	11:00-11:55 Beginner Reformer 平野 由美	11:00-11:55 Reformer ファースティング 妙子	11:00-11:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	11:00-11:55 Reformer 辻本 あゆみ
12:00	12:00-12:55 Basic Flow ファースティング 妙子	12:00-12:55 Beginner Reformer 井上 まいか		12:00-12:55 Reformer 平野 由美	12:00-12:55 Beginner Reformer ファースティング 妙子	12:00-12:55 リフォーマー体験会 浦田 璃奈	12:00-12:55 Basic Flow 山田 真理子
13:00	13:00-13:55 Beginner Reformer (English) Marlene Leclerc		13:00-13:55 Beginner Reformer 辻本 千佳			13:00-13:55 Reformer 平野 由美	13:00-13:55 Beginner Reformer 山田 真理子
14:00		14:00-14:55 Reformer 浦田 璃奈	14:00-14:55 リフォーマー体験会 辻本 千佳	14:00-14:55 Beginner Reformer 平野 由美		14:00-14:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	14:00-14:55 Basic Flow 進藤 愛
15:00				15:00-15:55 Basic Flow 平野 由美	15:00-15:55 Beginner Reformer 平野 由美	15:00-15:55 Basic Flow 平野 由美	15:00-15:55 Beginner Reformer 進藤 愛
16:00	16:00-16:55 Beginner Reformer 深山 和恵	16:00-16:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈			16:00-16:55 Basic Flow 平野 由美	16:00-16:55 Reformer 濱田 美涼	16:00-16:55 Reformer 浦田 璃奈
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	17:00-17:55 Beginner Reformer 進藤 愛
18:00	18:00-18:55 Reformer 深山 和恵	18:00-18:55 Beginner Reformer 南澤 未希	18:00-18:55 Beginner Reformer 丸茂 あやこ	18:00-18:55 Beginner Reformer 辻本 千佳			
19:00	19:00-19:55 Beginner Reformer 深山 和恵	19:00-19:55 Basic Flow 南澤 未希	19:00-19:55 Reformer 浦田 璃奈	19:00-19:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ			
20:00	20:00-20:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	20:00-20:55 Beginner Reformer 南澤 未希	20:00-20:55 Beginner Reformer 丸茂 あやこ	20:00-20:55 Reformer 辻本 千佳			
21:00			21:00-21:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	21:00-21:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ			

Beginner Reformer ★	ピラティスが初めての方、リフォーマーが初めての方に向けた入門クラスです。ピラティスの基本的な呼吸法・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 ★★	リフォーマーを使ったエクササイズに慣れて来た方々に向けた初級～中級クラスです。リフォーマーに加えプロップと呼ばれる道具を使いながら、トレーニングを行なっていきます。様々なエクササイズが盛り込まれており、1レッスンで身体全体の部位に働きかけていきます。
Reformer (English) ★★	ピラティスを英語で行うクラス。既にリフォーマーを使ったピラティスに慣れている方、あるいはBeginner Reformerクラスを、10回程度受けている方が対象のクラスです。English reformer classes are for those who are already used to using reformers. Intermediate level.
Basic Flow ★★	Beginnerの方でも出来る内容でありながら、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、止めずに流れるように動き続けるクラスです。マシンピラティスに慣れてきた方におすすめです。ピラティスの基礎（呼吸や骨盤の位置など）を習得している方が、効果的な運動量が得られるクラスです。
リフォーマー体験会 (受講料：無料)	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。ご予約についてはスタジオまでお問い合わせください。

\*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 エビスバルビル隣)

TEL: 03-6277-4476 (受付時間：平日10-20時・土日10-17時)  
Email: ebisu@bdcpilates.com  
Website: bdcpilates.com