BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

恵比寿 グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261027

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00			8:00-8:55 Reformer 宮川				
9:00						9:00-9:55 Reformer 柳澤	9:00-9:55 Reformer Advance 中道
10:00	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 根本	10:00-10:55 Reformer 宮川			10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Reformer 小市
11:00		11:00-11:55 Flow Ⅰ 根本	11:00-11:55 Reformer 宮川	11:00-11:55 Reformer 平野		11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer Advance 中道
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 太田	12:00-12:55 Reformer 室		12:00-12:55 Reformer Advance 平野	12:00-12:55 Reformer 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 小市
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance 平野	13:00-13:55 Reformer Advance 浦田
14:00	14:00-14:55 Reformer 加藤(里)		14:00-14:55 Barre 加藤(里)	14:00-14:55 Reformer 鈴木	14:00-14:55 Reformer 山田(亜)	14:00-14:55 Reformer 橋本	14:00-14:55 Reformer 中道
15:00			15:00-15:55 Reformer 宮川			15:00-15:55 Reformer Advance 平野	15:00-15:55 Flow Ⅱ 浦田
16:00	16:00-16:55 Reformer 中道	16:00-16:55 Reformer & Arc 室		16:00-16:55 Barre(12/10,24) 鈴木		16:00-16:55 Reformer Advance 橋本	16:00-16:55 Reformer 浦田
17:00				17:00-17:55 Reformer Advance 加藤(里)		17:00-17:55 Reformer 小市	17:00-17:55 Reformer 中道
18:00	18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(里)	18:00-18:55 Focus (Hip&Legs) 室			18:00-18:55 Reformer 竹下		
19:00	19:00-19:55 Reformer 加藤(里)	19:00-19:55 Reformer 松家	19:00-19:55 Reformer Advance 加藤(里)	19:00-19:55 Reformer 加藤(里)	19:00-19:55 Reformer 竹下		
20:00	20:00-20:55 Reformer 中道	20:00-20:55 Reformer Advance 松家	20:00-20:55 Reformer 加藤(里)	20:00-20:55 Reformer & Arc 加藤(里)			

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。
★★	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いきます。
★★	Focus(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。
★★	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。
★★	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。
★★★	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。 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。 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。 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