

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00	9:00-9:55 Reformer 小峰		9:00-9:55 Reformer Advance 村石			9:00-9:55 Reformer ミナコ	9:00-9:55 Reformer 大石
10:00	10:00-10:55 Reformer Advance 小峰	10:00-10:55 Reformer 長塚	10:00-10:55 Reformer 村石	10:00-10:55 Reformer 山田(亜)	10:00-10:55 Reformer Advance 根本	10:00-10:55 Reformer 加藤(瑠)	10:00-10:55 Reformer Advance エレン
11:00	11:00-11:55 Reformer ミナコ	11:00-11:55 Reformer Advance 長塚	11:00-11:55 Reformer Advance 平野	11:00-11:55 Reformer 小峰	11:00-11:55 Reformer 根本	11:00-11:55 Flow I 加藤(瑠)	11:00-11:55 Reformer 大石
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance ミナコ	12:00-12:55 Reformer 向山	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 長塚	12:00-12:55 Reformer 向山	12:00-12:55 Flow I 向山
13:00		13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Reformer 松本			13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Cardio Jump エレン
14:00	14:00-14:55 Focus (Hip&Legs) 小峰			14:00-14:55 Reformer Advance 小峰		14:00-14:55 Focus (Waist) 向山	14:00-14:55 Reformer 東
15:00		15:00-15:55 Reformer 向山	15:00-15:55 Reformer 松本			15:00-15:55 Reformer Advance 橋本	15:00-15:55 Reformer 東
16:00	16:00-16:55 Reformer 小峰					16:00-16:55 Reformer 長塚	16:00-16:55 Reformer Advance エレン
17:00						17:00-17:55 Reformer 橋本	17:00-17:55 Reformer 東
18:00	18:00-18:55 Reformer 柳澤	18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(瑠)	18:00-18:55 Reformer 松本	18:00-18:55 Barre 小峰			
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 柳澤	19:00-19:55 Reformer 加藤(瑠)	19:00-19:55 Focus (Hip&Legs) 向山	19:00-19:55 Reformer 小峰			
20:00	20:00-20:55 Reformer 山田(里)		20:00-20:55 Reformer 松本	20:00-20:55 Cardio Jump (3/7,21) Reformer (3/14,28) エレン			

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(Back&Arms) (Hip&Legs) (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います。 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いきます。 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。
★★★	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削り上げていきます。

\*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 二子玉川  
世田谷区玉川3-6-1第6明友ビル6F (二子玉川駅2分)

TEL: 03-6447-9021

Email: futakotamagawa@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com