BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

二子玉川 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							
9:00	9:00-9:55 Reformer 小峰		9:00-9:55 Reformer Advance 村石			9:00-9:55 Reformer 東	9:00-9:55 Reformer Advance 松永
10:00	10:00-10:55 Reformer Advance 小峰	10:00-10:55 Reformer 野村	10:00-10:55 Reformer 村石	10:00-10:55 Reformer 村石	10:00-10:55 Reformer Advance 根本	10:00-10:55 Reformer 加藤(瑠)	10:00-10:55 Reformer 東
11:00		11:00-11:55 Reformer Advance 野村	11:00-11:55 Reformer Advance 平野	11:00-11:55 Reformer 村石	11:00-11:55 Reformer 根本	11:00-11:55 Flow Ⅰ 加藤(瑠)	11:00-11:55 Reformer 松永
12:00	12:00-12:55 Reformer 東	12:00-12:55 Reformer 向山	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 小峰		12:00-12:55 Reformer 向山	12:00-12:55 Flow Ⅰ 向山
13:00		13:00-13:55 Reformer 野村	13:00-13:55 Reformer 東		13:00-13:55 Reformer 根本	13:00-13:55 Focus (Waist) 向山	13:00-13:55 Cardio Jump 東
14:00	14:00-14:55 Focus (Hip&Legs) 小峰	14:00-14:55 Reformer Advance 向山		14:00-14:55 Reformer Advance 小峰		14:00-14:55 Reformer Advance 東	14:00-14:55 Reformer 松永
15:00						15:00-15:55 Reformer 佐々木	15:00-15:55 Reformer Advance 松永
16:00	16:00-16:55 Reformer 小峰		16:00-16:55 Reformer 松永			16:00-16:55 Reformer & Arc 東	16:00-16:55 Reformer Advance (12/6,13) Barre(12/20,27) 東
17:00						17:00-17:55 Reformer 佐々木	17:00-17:55 Reformer 東
18:00	18:00-18:55 Reformer 石本	18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(瑠)	18:00-18:55 Reformer 村吉	18:00-18:55 Barre (12/10,24) Flow I (12/3,17) 小峰			
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 東	19:00-19:55 Reformer 加藤(瑠)	19:00-19:55 Focus (Hip&Legs) 松永	19:00-19:55 Reformer 小峰			
20:00	20:00-20:55 Reformer & Arc 石本		20:00-20:55 Reformer 村吉				

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行きます。
★★	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ないます。 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ないます。
★★	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創り上げていきます。
★★	Reforemer & 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。
	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 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