

	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 東
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 平野
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 平野
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 (Hip&Legs) 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 東	14:00-14:55 Reformer 向山
15:00						15:00-15:55 Reformer 中道	15:00-15:55 Reformer Advance 井上(万)
16:00	16:00-16:55 Reformer 小峰		16:00-16:55 Reformer (8/12,26) 東			16:00-16:55 Reformer Advance 東	16:00-16:55 Barre 東
17:00						17:00-17:55 Reformer 中道	17:00-17:55 Reformer 井上(万)/東
18:00	18:00-18:55 Reformer 石本	18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(瑠)	18:00-18:55 Reformer 宮川	18:00-18:55 Barre (8/6,20) Flow I (8/13,27) 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) 東	19:00-19:55 Reformer 小峰			
20:00	20:00-20:55 Reformer 石本		20:00-20:55 Reformer 東				

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。
	リフォーマー体験会	BDC PILATESが初めてのの方は、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