

	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 村石			9:00-9:55 Reformer 井上	9:00-9:55 Reformer 渡部
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 小峰
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 小峰
12:00	12:00-12:55 Reformer 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 大石	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 平野			13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Cardio Jump 小峰
14:00	14:00-14:55 Focus(Hip&Legs) 小峰	14:00-14:55 Flow I 向山	14:00-14:55 Reformer 小峰	14:00-14:55 Reformer Advance 小峰		14:00-14:55 Focus(Hip&Legs) 向山	14:00-14:55 Reformer 渡部
15:00			15:00-15:55 Cardio Jump 小峰			15:00-15:55 Reformer Advance 橋本	15:00-15:55 Reformer 小川
16:00	16:00-16:55 Reformer 小峰					16:00-16:55 Reformer 長塚	16:00-16:55 Reformer Advance 小峰
17:00						17:00-17:55 Reformer 橋本	17:00-17:55 Reformer 小川
18:00	18:00-18:55 Reformer 上野	18:00-18:55 Reformer Advance 橋本	18:00-18:55 Reformer 小峰/向山	18:00-18:55 Barre 小峰			
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 上野	19:00-19:55 Reformer 橋本	19:00-19:55 Focus(Hip&Legs) 向山	19:00-19:55 Reformer 小峰			
20:00	20:00-20:55 Reformer 柳澤		20:00-20:55 Reformer(8/10, 24) Reformer Advance (8/3, 17, 31) 小峰	20:00-20:55 Cardio Jump 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回を目指してご受講ください。
★★	Core & Stretch	体幹を使ってストレッチすることで、効果的に本来自分の体が持つ可動域を最大限に引き伸ばして行きます。
★★	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行きます。 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。
★★	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。
★★	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行きます。
	リフォーマー体験会 (受講料: 3,500円/税抜)	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3,500円(税込 3,850円)で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 ( <a href="https://bdcpilates.com/trial_lessons">https://bdcpilates.com/trial_lessons</a> ) 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](mailto:futakotamagawa@bdcpilates.com)

Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)