

|       | 月 (Mon)                                                           | 火 (Tue)                               | 水 (Wed)                               | 木 (Thu)                                                           | 金 (Fri)                                 | 土 (Sat)                                  | 日 (Sun)                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 7:00  | 7:30-8:25<br>Reformer<br>アマンド                                     |                                       |                                       |                                                                   |                                         |                                          |                                        |
| 8:00  |                                                                   |                                       |                                       |                                                                   |                                         |                                          |                                        |
| 9:00  |                                                                   |                                       |                                       |                                                                   |                                         | 9:00-9:55<br>Reformer<br>齊藤(光)           | 9:00-9:55<br>Reformer<br>細田            |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>アマンド                                   | 10:00-10:55<br>Reformer Advance<br>米井 | 10:00-10:55<br>Reformer Advance<br>橋本 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>村石                                     | 10:00-10:55<br>Reformer<br>アマンド         | 10:00-10:55<br>Reformer Advance<br>アマンド  | 10:00-10:55<br>Flow I<br>水石            |
| 11:00 | 11:10-11:50<br>BARRE WORK<br>小林                                   | 11:00-11:55<br>Reformer<br>米井         | 11:00-11:55<br>Reformer<br>橋本         | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>村石                             |                                         | 11:00-11:55<br>Reformer<br>加藤(里)         | 11:00-11:55<br>Reformer<br>細田          |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer Advance<br>アマンド(4/7,14)<br>加藤(里)(4/21,28) | 12:00-12:55<br>Focus (Hip&Legs)<br>松本 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>太田         | 12:00-12:55<br>Reformer<br>アマンド                                   |                                         | 12:00-12:55<br>Flow I<br>齊藤(光)           | 12:00-12:55<br>Cardio Jump<br>アマンド     |
| 13:00 | 13:10-13:50<br>BARRE WORK<br>小林                                   |                                       |                                       | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>アマンド                           |                                         | 13:00-13:55<br>Reformer<br>加藤(里)         | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>水石  |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>齊藤(4/14,28)                            | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>松本 | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>太田 |                                                                   |                                         | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>齊藤(光) | 14:00-14:55<br>Reformer<br>アマンド        |
| 15:00 | 15:00-15:55<br>Reformer Advance<br>齊藤(光)                          | 15:00-15:55<br>Reformer<br>松戸         |                                       |                                                                   | 15:00-15:55<br>Reformer Advance<br>アマンド | 15:00-15:55<br>Reformer<br>寺田            | 15:00-15:55<br>Focus (Back&Arms)<br>水石 |
| 16:00 |                                                                   | 16:10-16:50<br>BARRE WORK<br>小林       | 16:00-16:55<br>Reformer<br>上野         |                                                                   |                                         | 16:00-16:55<br>Reformer<br>アマンド          | 16:00-16:55<br>Reformer<br>細田          |
| 17:00 |                                                                   |                                       |                                       |                                                                   | 17:00-17:55<br>Reformer<br>米井           | 17:00-17:55<br>Focus (Hip&Legs)<br>アマンド  | 17:00-17:55<br>Core&Stretch<br>アマンド    |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>齊藤(光)                                  | 18:00-18:55<br>Reformer<br>松戸         | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>上野 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>大石                                     |                                         |                                          |                                        |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>米井                             | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>松本 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>上野         | 19:00-19:55<br>Cardio Jump (4/3,17)<br>Reformer (4/10,24)<br>アマンド | 19:00-19:55<br>Reformer<br>米井           |                                          |                                        |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>米井                                     | 20:00-20:55<br>Reformer<br>松戸         | 20:00-20:55<br>Reformer<br>大石         | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>大石                             | 20:00-20:55<br>Focus (Back&Arms)<br>米井  |                                          |                                        |

| 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。                                                                                                                                                                                                              |
| ★★  | Core & Stretch                            | 体幹を使ってストレッチをすることで、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いきます。                                                                                                                                                                                                                                    |
| ★★  | 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。                                                                                                                                                                                                                       |
| ★★  | 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)<br>(Hip&Legs)<br>(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。<br>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ます。<br>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 WORK                                | 40分の集中型クラス。音楽に合わせてテンポ良く有酸素運動を行い、心拍数を上げ、全身のアウトターマッスル・インナーマッスルの両方にアプローチします。<br>バレエのバーを用いてエクササイズをしますが、バレエもダンスも経験は不要。短時間で「やった感」を感じたい方におすすめです。*リフォーマーは使用しません。                                                                                                                              |
| ★★  | 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が初めての方は、この体験会へのご参加ください。<br>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。<br>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。<br>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 銀座  
中央区銀座3-5-7 マツザワビル3F (銀座駅 A13出口 1分)

TEL: 03-6228-7951  
Email: [ginza@bdcpilates.com](mailto:ginza@bdcpilates.com)  
Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)