

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer アマダ						
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer 室	9:00-9:55 Reformer 松家
10:00	10:00-10:55 Reformer アマダ	10:00-10:55 Focus (Hip&Legs) 濱野	10:00-10:55 Reformer 橋本	10:00-10:55 Reformer Advance 長塚		10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Flow I アマダ
11:00		11:00-11:55 Reformer 濱野	11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer 長塚	11:00-11:55 Reformer 竹下	11:00-11:55 Reformer Advance アマダ	11:00-11:55 Reformer 根本
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance アマダ		12:00-12:55 Reformer 太田	12:00-12:55 Reformer アマダ		12:00-12:55 Reformer アマダ	12:00-12:55 Cardio Jump アマダ
13:00		13:00-13:55 Reformer 濱野				13:00-13:55 Reformer 濱野	13:00-13:55 Reformer Advance 根本
14:00	14:00-14:55 Focus (waist) 室		14:00-14:55 Reformer Advance 太田	14:00-14:55 Reformer Advance アマダ	14:00-14:55 Reformer 長塚	14:00-14:55 Reformer 寺田	14:00-14:55 Reformer 根本
15:00		15:00-15:55 Reformer エレン		15:00-15:55 Reformer 濱野		15:00-15:55 Reformer Advance 濱野	15:00-15:55 Focus (Waist) 井上
16:00	16:00-16:55 Reformer 室		16:00-16:55 Reformer 上野	16:00-16:55 Focus (Hip&Legs) 濱野		16:00-16:55 Reformer 濱野	16:00-16:55 Reformer アマダ
17:00					17:00-17:55 Reformer Advance 小笠原	17:00-17:55 Focus (Hip&Legs) アマダ	17:00-17:55 Reformer 井上 (12/4) アマダ (12/11,18,25)
18:00	18:00-18:55 Reformer 室	18:00-18:55 Reformer 渡部	18:00-18:55 Reformer Advance 上野	18:00-18:55 Reformer 大石	18:00-18:55 Reformer 寺田		
19:00	19:00-19:55 Focus (Hip&Legs) 米井	19:00-19:55 Reformer Advance エレン	19:00-19:55 Reformer 上野	19:00-19:55 Cardio Jump アマダ	19:00-19:55 Reformer 小笠原		
20:00	20:00-20:55 Reformer 米井	20:00-20:55 Reformer エレン	20:00-20:55 Reformer 渡部	20:00-20:55 Reformer Advance 大石	20:00-20:55 Focus (Hip&Legs) 小笠原		

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。
★★	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)	背中と腕の腕など、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。
★★	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ト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 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

Website: bdcpilates.com