

| | 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 渡部 |
| 12:00 | 12:00-12:55 Reformer Advance 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 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 Reformer 向山 | 15:00-15:55 Reformer 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 加藤(瑠) | 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 加藤(瑠) | 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(11/2, 16) Reformer Advance (11/9, 23) 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削り上げて行きます。 |
| | リフォーマー体験会 (受講料: 3,850円/税込) | 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。 <開講日> 水曜14:00-14:55 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3,850円(税込)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 (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