

	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 齊藤	9:00-9:55 Reformer 齊藤
10:00	10:00-10:55 Reformer アマダ	10:00-10:55 Reformer Advance 米井	10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Reformer 村石	10:00-10:55 Reformer アマダ	10:00-10:55 Reformer Advance アマダ	10:00-10:55 Flow I 根本
11:00	11:15-11:45 BARRE WORK 小林	11:00-11:55 Reformer 米井	11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer Advance 長塚		11:00-11:55 Reformer 加藤(里)	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 Flow I 齊藤 (12/14,28)	12:00-12:55 Cardio Jump アマダ
13:00	13:15-13:45 BARRE WORK 小林			13:00-13:55 Flow I アマダ		13:00-13:55 Reformer 加藤(里)	13:00-13:55 Reformer Advance 根本
14:00	14:00-14:55 Reformer 齊藤 (12/9,23)	14:00-14:55 Reformer Advance 松本	14:00-14:55 Reformer Advance 太田			14:00-14:55 Reformer Advance 齊藤	14:00-14:55 Reformer アマダ
15:00	15:00-15:55 Reformer Advance 齊藤	15:00-15:55 Reformer 松戸			15:00-15:55 Reformer Advance アマダ	15:00-15:55 Reformer 寺田	15:00-15:55 Focus (Waist) 齊藤
16:00		16:00-16:30 BARRE WORK 小林	16:00-16:55 Reformer 上野			16:00-16:55 Reformer アマダ	16:00-16:55 Reformer 齊藤
17:00					17:00-17:55 Reformer 米井	17:00-17:55 Focus (Hip&Legs) アマダ	17:00-17:55 Core&Stretch アマダ
18:00	18:00-18:55 Reformer 齊藤	18:00-18:55 Reformer 松戸	18:00-18:55 Reformer Advance 上野	18:00-18:55 Reformer 大石			
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 米井	19:00-19:55 Reformer Advance 松本	19:00-19:55 Reformer 上野	19:00-19:55 Cardio Jump (12/5,19) Reformer (12/12,26) アマダ	19:00-19:55 Reformer 米井		
20:00	20:00-20:55 Reformer 米井	20:00-20:55 Reformer 松本	20:00-20:55 Reformer 大石	20:00-20:55 Reformer Advance 大石	20:00-20:55 Focus (Hip&Legs) 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回を目標にご受講ください。
★★	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) (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 WORK	30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。 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削り上げていきます。
	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。 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>月曜14:00-14:55 (12/2,16) 金曜13:00-13:55 土曜12:00-12:55 (12/7,21)  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 ( <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)