

| | 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(光) | 9:00-9:55 Reformer 齊藤(光) |
| 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 | 11:15-11:55 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 Focus (Hip&Legs) 松本 | 12:00-12:55 Reformer 太田 | 12:00-12:55 Reformer アマダ | | 12:00-12:55 Flow I 齊藤(光) (3/1,15,29) | 12:00-12:55 Cardio Jump アマダ |
| 13:00 | 13:15-13:55 BARRE WORK 小林 | | | 13:00-13:55 Reformer Advance 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(光) (3/3,17,31) | 14:00-14:55 Reformer Advance 松本 | 14:00-14:55 Reformer Advance 太田 | | | 14:00-14:55 Reformer Advance 齊藤(光) | 14:00-14:55 Reformer アマダ |
| 15:00 | 15:00-15:55 Reformer Advance 齊藤(光) | 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(光) |
| 16:00 | | 16:00-16:40 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(光) |
| 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(光) | 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 (3/6,20) Reformer (3/13,27) アマダ | 19:00-19:55 Reformer 米井 | | |
| 20:00 | 20:00-20:55 Reformer 米井 | 20:00-20:55 Reformer 松戸 | 20:00-20:55 Reformer 大石 | 20:00-20:55 Reformer Advance 大石 | 20:00-20:55 Focus (Waist) 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・動き丁寧な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 | 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。 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 (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 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

Website: bdcpilates.com