BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

銀座 グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261030

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer アマンダ	7:30-8:25 Reformer 小市					
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer Advance アマンダ	9:00-9:55 Reformer 細田
10:00	10:00-10:55 Reformer アマンダ	10:00-10:55 Reformer 小市	10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Reformer 岡田	10:00-10:55 Reformer 野村	10:00-10:55 Reformer 坂上	10:00-10:55 Flow I 水石
11:00		11:00-11:55 Reformer & Arc 細田	11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer(12/3,17) Reformer Advance (12/10,24) アマンダ		11:00-11:55 Barre(12/5,19) Reformer Advance (12/12,26) 加藤(里)	11:00-11:55 Reformer 水石
12:00	12:00-12:55 Reformer 岡田	12:00-12:55 Reformer 小市	12:00-12:55 Reformer 太田		12:00-12:55 Reformer 野村	12:00-12:55 Reformer 坂上	12:00-12:55 Cardio Jump アマンダ
13:00	13:10-13:50 BARRE WORK 塚田			13:00-13:55 Reformer 岡田		13:00-13:55 Reformer アマンダ	13:00-13:55 Reformer Advance 細田
14:00	14:00-14:55 Reformer 水石	14:10-14:50 BARRE WORK 塚田	14:00-14:55 Reformer Advance 太田			14:00-14:55 Reformer Advance 坂上	14:00-14:55 Reformer アマンダ
15:00	15:00-15:55 Reformer Advance 岡田	15:00-15:55 Reformer 細田			15:00-15:55 Reformer Advance アマンダ	15:00-15:55 Reformer 加藤(里)	15:00-15:55 Reformer & Arc 水石
16:00		16:10-16:50 BARRE WORK 塚田		16:00-16:55 Reformer Advance 岡田		16:00-16:55 Focus (Hip&Legs) アマンダ	16:00-16:55 Reformer 細田
17:00					17:00-17:55 Reformer 米井	17:00-17:55 Reformer 加藤(里)	17:00-17:55 Core & Stretch アマンダ
18:00	18:00-18:55 Reformer(12/14,28) Cardio Jump(12/7,21) 岡田	18:00-18:55 Reformer 細田	18:00-18:55 Reformer Advance 上野	18:00-18:55 Reformer(12/10,24) Reformer & Arc (12/3,17) アマンダ	18:00-18:55 Reformer 安岡		
19:00	19:00-19:55 Reformer 岡田	19:00-19:55 Reformer Advance 岡田	19:00-19:55 Reformer 上野	19:00-19:55 Reformer 中道	19:00-19:55 Focus (Waist) 米井		
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 水石	20:00-20:55 Reformer 岡田	20:00-20:55 Reformer 三好	20:00-20:55 Reformer 中道	20:00-20:55 Reformer 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) (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	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ターエクササイズを行ないます。
★★	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創り上げていきます。
★★	Reforemer & Arc	アークバレルを使って背骨の柔軟性を高めながら、身体を心地よく伸ばしていきます。体幹の安定やバランス感覚を養い、しなやかで安定した身体を目指します。
	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4-2-1 銀座教会堂ビル7F（銀座駅 C8出口 30秒）
TEL: 03-6228-7951
Email: ginza@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com