

|     |             | プライベート1 | プライベート2 | プライベート3 |
|-----|-------------|---------|---------|---------|
| 月曜日 | 11:00-12:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 14:00-15:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 米井      |         |         |
|     | 19:00-20:00 | 齊藤      |         |         |
| 火曜日 | 16:00-17:00 | エレン     |         |         |
|     | 19:00-20:00 | 米井      |         |         |
| 水曜日 | 12:00-13:00 | 橋本      |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 太田      |         |         |
|     | 18:00-19:00 | 大石      |         |         |
|     | 19:00-20:00 | 大石      |         |         |
| 木曜日 | 10:00-11:00 | 長塚      |         |         |
|     | 11:00-12:00 | 村石      |         |         |
|     | 15:00-16:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 大石      |         |         |
|     | 18:00-19:00 | アマ ندا  |         |         |
| 金曜日 | 12:00-13:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 大石      |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 大石      |         |         |
| 土曜日 | 11:00-12:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 14:00-15:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 寺田      |         |         |
| 日曜日 | 10:00-11:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 11:00-12:00 | アマ ندا  |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 室       |         |         |

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。

ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

BDC PILATES 銀座

Email: [ginza@bdcpilates.com](mailto:ginza@bdcpilates.com)

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 (平日10-20時・土日10-17時)