BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

池袋 グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261020

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
9:00						9:00-9:55 Reformer 水石	9:00-9:55 Reformer 坂上
10:00	10:00-10:55 Reformer 鈴木	10:00-10:55 Reformer Advance 井上(ま)		10:00-10:55 Reformer 山田(亜)		10:00-10:55 Reformer 中道	10:00-10:55 Reformer Advance 鈴木
11:00		11:00-11:55 Reformer 井上(ま)	11:00-11:55 Reformer 齊藤(光)	11:00-11:55 Reformer 野村	11:00-11:55 Reformer 安岡	11:00-11:55 Focus (Waist) 水石	11:00-11:55 Reformer 坂上
12:00	12:00-12:55 Focus (Waist) 鈴木					12:00-12:55 Reformer 中道	12:00-12:55 Reformer Advance 鈴木
13:00			13:00-13:55 Flow I 齊藤(光)	13:00-13:55 Reformer 山田(亜)	13:00-13:55 Reformer 安岡	13:00-13:55 Reformer Advance 室	13:00-13:55 Reformer 坂上
14:00	14:00-14:55 Reformer 室	14:00-14:55 Reformer 東		14:00-14:55 Reformer 野村		14:00-14:55 Flow I 水石	14:00-14:55 Barre 室
15:00	15:00-15:55 Reformer(12/14,28) 鈴木					15:00-15:55 Reformer 中道	15:00-15:55 Reformer & Arc 鈴木
16:00	16:00-16:55 Reformer Advance 鈴木	16:00-16:55 Focus(Hip&Legs) 松永	16:00-16:55 Reformer 齊藤(光)			16:00-16:55 Cardio Jump(12/5,19) Reformer & Arc (12/12,26) 室	16:00-16:55 Reformer 室
17:00						17:00-17:55 Reformer 室	17:00-17:55 Flow I 鈴木
18:00	18:00-18:55 Reformer 山田(亜)	18:00-18:55 Reformer 松永	18:00-18:55 Reformer 齊藤(光)				
19:00	19:00-19:55 Reformer 室	19:00-19:55 Reformer Advance 東	19:00-19:55 Reformer Advance 山田(亜)	19:00-19:55 Reformer & Arc 室			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 松永	20:00-20:55 Reformer 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 室			

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。
★★	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 池袋
東京都豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F
(池袋駅 東口 徒歩1分)

TEL: 03-6912-6235（受付時間：平日10-20時・土日10-17時）
Email: ikebukuro@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com