

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer 東						
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer 水石	9:00-9:55 Reformer 松本
10:00	10:00-10:55 Reformer 東	10:00-10:55 Reformer Advance 井上(ま)		10:00-10:55 Reformer 井上(ま)		10:00-10:55 Reformer 松本	10:00-10:55 Reformer 室
11:00		11:00-11:55 Reformer 井上(ま)	11:00-11:55 Reformer 齊藤	11:00-11:55 Flow I 井上(ま)		11:00-11:55 Focus (Waist) 室	11:00-11:55 Reformer Advance 室
12:00	12:00-12:55 Focus (Hip&Legs) 東	12:00-12:30 BARRE WORK 小林		12:00-12:55 Barre 室		12:00-12:55 Reformer Advance 松本	12:00-12:55 Reformer 松本
13:00	13:00-13:55 Reformer 松家		13:00-13:55 Flow I 齊藤	13:00-13:55 Reformer Advance 井上(ま)		13:00-13:55 Reformer 水石	13:00-13:55 Reformer Advance 室
14:00	14:00-14:55 Reformer Advance 東	14:00-14:55 Reformer 東		14:00-14:55 Reformer 齊藤		14:00-14:55 Flow I 室	14:00-14:55 Focus(Hip&Legs) 松本
15:00				15:00-15:55 Flow I 齊藤		15:00-15:55 Reformer 水石	15:00-15:55 Reformer 室
16:00	16:00-16:55 Reformer Advance 松家	16:00-16:55 Focus(Hip&Legs) 東	16:00-16:55 Reformer 齊藤	16:00-16:55 Reformer 室		16:00-16:55 Reformer Advance 松本	16:00-16:55 Flow I 鈴木 (12/1,8,22)
17:00						17:00-17:55 Reformer 室	17:00-17:55 Reformer 鈴木
18:00	18:00-18:55 Reformer 山田(亜)	18:00-18:55 Reformer Advance 東	18:00-18:55 Reformer 齊藤	18:00-18:55 Reformer 室			
19:00	19:00-19:55 Focus (Waist) 松家		19:00-19:55 Reformer Advance 山田(亜)	19:00-19:55 Reformer Advance 齊藤			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 東	20:00-20:55 Reformer 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 齊藤			

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、という方向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トター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
	リフォーマー体験会	BDC PILATESが初めてのの方は、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>日曜16:00-16:55 (12/15)  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 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](mailto:ikebukuro@bdcpilates.com)  
Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)