

	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 室
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 石本
11:00		11:00-11:55 Reformer 井上(ま)	11:00-11:55 Reformer 齊藤(光)	11:00-11:55 Flow I 井上(ま)		11:00-11:55 Focus (Back&Arms) 室	11:00-11:55 Reformer Advance 室
12:00	12:00-12:55 Focus (Hip&Legs) 東	12:00-12:40 BARRE WORK 小林		12:00-12:55 Reformer 室		12:00-12:55 Reformer Advance 松本	12:00-12:55 Reformer 石本
13:00			13:00-13:55 Flow I 齊藤(光)	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(光)		14:00-14:55 Flow I 室	14:00-14:55 Focus(Hip&Legs) 室
15:00				15:00-15:55 Flow I 齊藤(光)		15:00-15:55 Reformer 水石	15:00-15:55 Reformer 石本
16:00	16:00-16:55 Cardio Jump 鈴木	16:00-16:55 Focus(Hip&Legs) 東	16:00-16:55 Reformer 齊藤(光)	16:00-16:55 Reformer 室(7/3,17,31)		16:00-16:55 Cardio Jump 松本	16:00-16:55 Flow I 鈴木 (7/6,13,27)
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 石本	18:00-18:55 Reformer 齊藤(光)	18:00-18:55 Reformer 室			
19:00	19:00-19:55 Focus (Back&Arms) 鈴木	19:00-19:55 Reformer Advance 東	19:00-19:55 Reformer Advance 山田(亜)	19:00-19:55 Reformer Advance 齊藤(光)			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 石本	20:00-20:55 Reformer 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 齊藤(光)			

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)	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。
★★	(Hip&Legs)	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。
	(Waist)	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。 <u>*リフォーマーは使用しません。</u>
★★	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。
	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。 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