

		プライベート1	プライベート2	プライベート3
月曜日	12:00-13:00	室		
	16:00-17:00	室		
	17:00-18:00	室		
	19:00-20:00	山田(亜)		
火曜日	13:00-14:00	井上(ま)	東	
	14:00-15:00	井上(ま)		
水曜日	14:00-15:00	齊藤(光)		
	18:00-19:00	山田(亜)		
木曜日	12:00-13:00	山田(亜)		
	14:00-15:00	室		
	17:00-18:00	室		
土曜日	10:00-11:00	室		
	11:00-12:00	水石		
	14:00-15:00	松本		
	15:00-16:00	室	松本	
	16:00-17:00	水石		
日曜日	9:00-10:00	室		
	10:00-11:00	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 池袋 (池袋駅 東口 徒歩1分)

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

東京都豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F

TEL: 03-6912-6235 (平日10-20時・土日10-17時)