

		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)		
	20:00-21:00	東		
水曜日	14:00-15:00	齊藤(光)		
	18:00-19:00	山田(亜)		
木曜日	11:00-12:00	山田(亜)		
	12:00-13:00	山田(亜)		
	13:00-14:00	野村		
	14:00-15:00	室		
	16:00-17:00	室		
	17:00-18:00	室		
土曜日	10:00-11:00	室		
	11:00-12:00	室		
	16:00-17:00	水石		
日曜日	10:00-11:00	室		
	11:00-12:00	室		
	12:00-13:00	室		

BDC PILATES 池袋 (池袋駅 東口 徒歩1分)

東京都豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F

Email: ikebukuro@bdcpilates.com

TEL: 03-6912-6235 (平日10-20時・土日10-17時)