BDC BEAUTILITY & WELLNESS PILATES

池袋　プライベートレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

		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	室	
	17:00-18:00	室		
土曜日	10:00-11:00	室		
	11:00-12:00	室		
	15:00-16:00	水石		
	16:00-17:00	水石		
日曜日	10:00-11:00	室		
	11:00-12:00	室		
	12:00-13:00	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**
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）**