

| | | 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) | | |
| | 14:00-15:00 | 室 | | |
| | 16:00-17:00 | 室(7/9,23,30) | | |
| | 17:00-18:00 | 室(7/9,23,30) | | |
| 土曜日 | 10:00-11:00 | 室 | | |
| | 11:00-12:00 | 室 | | |
| | 15:00-16:00 | 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)

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)