

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00	9:00-9:55 Reformer Advance 鳳山	9:00-9:55 Reformer ミナコ		9:00-9:55 Reformer 浦田		9:00-9:55 Reformer Advance 安田	9:00-9:55 Reformer Advance 新納
10:00	10:00-10:55 Reformer 山田(亜)	10:00-10:55 Reformer ミナコ	10:00-10:55 Reformer Advance 南澤	10:00-10:55 Reformer 浦田	10:00-10:55 Reformer 安田	10:00-10:55 Reformer 山田(麻)	10:00-10:55 Reformer 井上(万)
11:00	11:00-11:55 Reformer 鳳山	11:00-11:55 Reformer Advance 山田(里)	11:00-11:55 Reformer 南澤	11:00-11:55 Reformer ミナコ	11:00-11:55 Reformer 安田	11:00-11:55 Reformer 山田(麻)	11:00-11:55 Focus (Back&Arms) 安田
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 山田(里)	12:00-12:55 Reformer 坂上	12:00-12:55 Flow I 浦田		12:00-12:55 Reformer 小峰	12:00-12:55 Reformer Advance 井上(万)
13:00	13:00-13:55 Barre(11/2,16,30) Cardio Jump(11/9,23) 安田					13:00-13:55 Reformer Advance 鈴木	13:00-13:55 Reformer 加藤(里)
14:00	14:00-14:55 Reformer 細田			14:00-14:55 Reformer 浦田		14:00-14:55 Reformer 宮川	14:00-14:55 Flow I 安田
15:00	15:00-15:55 Reformer 安田		15:00-15:55 Reformer 坂上(11/11,25)			15:00-15:55 Reformer Advance 小峰	15:00-15:55 Reformer 新納
16:00	16:30-17:25 Reformer Advance (English) M.Takeshita		16:00-16:55 Reformer 坂上(11/4,18)			16:00-16:55 Reformer 小峰	16:00-16:55 Cardio Jump 加藤(里)
17:00							17:00-17:55 Reformer 安田
18:00	18:00-18:55 Reformer 竹下	18:00-18:55 Reformer Advance 安田	18:00-18:55 Reformer 坂上	18:00-18:55 Reformer Advance 新納	18:00-18:55 Reformer 山田(亜)		
19:00	19:00-19:55 Reformer 細田	19:00-19:55 Reformer 安田	19:00-19:55 Reformer 新納	19:00-19:55 Reformer 新納	19:00-19:55 Reformer 山田(亜)		
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 細田		20:00-20:55 Reformer Advance 新納				

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。
★	Focus (Pain Relief)	腰痛持ちの方、肩こりが酷い方に向けた、身体のメンテナンスをするクラスです。自分の力で身体の痛みを解消・予防していくことを目的とするクラスです。
★★	Core & Stretch	体幹を使ってストレッチをすることで、効果的に本来自分の体を持つ可動域を最大限に引き伸ばしていきます。
★★	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行きます。
	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行きます。
	(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います。
★★	Barre	有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でアウターエクササイズを行います。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	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 吉祥寺

武蔵野市吉祥寺本町 HN BLDG. 4階（吉祥寺駅 徒歩3分：バルコの右斜め向かい）

TEL: 0422-27-6071（受付時間：平日10-20時・土日10-17時）

Email: kichijoji@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer 鈴木	
10:00	10:00-10:55 Reformer Advance 安田		10:00-10:55 Reformer 鳳山	10:00-10:55 Reformer 鳳山		10:00-10:40 BARRE WORK 片桐	10:00-10:55 Reformer 宮川
11:00			11:00-11:55 Reformer 鳳山			11:00-11:55 Reformer Advance 鈴木	11:00-11:55 Reformer 加藤(里)
12:00				12:00-12:55 Reformer 鳳山		12:00-12:40 BARRE WORK 片桐	12:00-12:55 Reformer 宮川
13:00	13:00-13:55 Reformer 鳳山	13:00-13:55 Focus (Pain Relief) 安田				13:00-13:55 Barre 安田	13:00-13:55 Reformer Advance 新納
14:00						14:00-14:55 Reformer 安田	14:00-14:55 Reformer 三好
15:00						15:00-15:55 Reformer 鈴木	
16:00							
17:00							
18:00	18:00-18:40 BARRE WORK 片桐						
19:00							
20:00							

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。
★★	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。
★★	Barre	有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でのアウターエクササイズを行います。
★★	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、全身のアウターマッスル・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。❖リフォーマーは使用しません
	リフォーマー体験会	BDC PILATESが初めての方は、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 吉祥寺
武蔵野市吉祥寺本町 HN BLDG. 3階 (吉祥寺駅 徒歩3分：バルコの右斜め向かい)

TEL: 0422-27-6071 (受付時間：平日10-20時・土日10-17時)
Email: kichijoji@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com