BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

吉祥寺 A Studio グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261020

	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 (Hip&Legs)** 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** 三好
13:00	**13:00-13:55** **Barre**(12/7,21) **Cardio Jump**(12/14,28) 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(12/2,16)			**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(12/9,23)			**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** (12/7,21) 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が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)** **(Hip&Legs)** **(Waist)**	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。 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。 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の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：パ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

BDC BEAUTILITY & WELLNESS PILATES

吉祥寺 B Studio グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261020

	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	10:00-10:55 Reformer 三好
11:00			11:00-11:55 Reformer 鳳山			11:00-11:55 Reformer & Arc 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	12:00-12:55 Reformer & Arc 井上(万)
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	20:00-20:55 Reformer & Arc (12/14,28) 細田							

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行きます。
★★	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
★★	Reformer & Arc	アークバレルを使って背骨の柔軟性を高めながら、身体を心地よく伸ばしていきます。体幹の安定やバランス感覚を養い、しなやかで安定した身体を目指します。
	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. 3階（吉祥寺駅 徒歩3分：パ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