

| | 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 鳳山 | 9:00-9:55 Reformer ミナコ | 9:00-9:55 Reformer 濱田 | | | 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 濱田 | 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 濱田 |
| 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 濱田 | 12:00-12:55 Flow I 浦田 | | 12:00-12:55 Reformer 小峰 | 12:00-12:55 Reformer 濱田 |
| 13:00 | 13:00-13:55 Barre 安田 | 13:00-13:55 Focus (Pain Relief) 安田 | | 13:00-13:55 Reformer 濱田 | | 13:00-13:55 Barre 安田 | 13:00-13:55 Reformer Advance 新納 |
| 14:00 | | | | 14:00-14:55 Reformer 浦田 | | 14:00-14:55 Reformer 安田 | 14:00-14:55 Flow I 安田 |
| 15:00 | 15:00-15:55 Reformer 安田 | | 15:00-15:55 Reformer 戸田 | | | 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 戸田 | | | 16:00-16:55 Reformer 小峰 | 16:00-16:55 Reformer 井上(万) |
| 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 戸田 | 18:00-18:55 Reformer Advance 新納 | 18:00-18:55 Reformer 山田(亜) | | |
| 19:00 | 19:00-19:55 Reformer 戸田 | 19:00-19:55 Reformer 安田 | 19:00-19:55 Reformer 辻本 | 19:00-19:55 Reformer 新納 | 19:00-19:55 Reformer 山田(亜) | | |
| 20:00 | 20:00-20:55 Reformer Advance 戸田 | | 20:00-20:55 Reformer Advance 辻本 | | | | |

| 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。 |
| ★★ | 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いきます。 |
| ★★ | 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いきます。 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アウト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: ハ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 | | 10:00-10:55 Reformer Advance 鈴木 | 10:00-10:55 Reformer 加藤(里) |
| 11:00 | | | 11:00-11:55 Reformer 鳳山 | | | | 11:00-11:55 Reformer 加藤(里) |
| 12:00 | | | | 12:00-12:55 Reformer 鳳山 | | 12:00-12:30 BARRE WORK 鈴木 | |
| 13:00 | 13:00-13:55 Reformer 鳳山 | | | | | | 13:00-13:55 Reformer 井上(万) |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | 15:00-15:55 Reformer 鈴木 | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:30 BARRE WORK 小林 | | 18:00-18:55 Reformer 丸茂 | | | | |
| 19:00 | | | 19:00-19:55 Reformer Advance 丸茂 | | | | |
| 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く方に向けて、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 WORK | 30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、全身のアウトターマッスル・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: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