BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

銀座並木 グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261028

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	**7:30-8:25** **Reformer** 坂上						
8:00							
9:00						**9:00-9:55** **Reformer** 山田(里)	**9:00-9:55** **Reformer** 寺田
10:00	**10:00-10:55** **Reformer** 坂上	**10:00-10:55** **Reformer** 坂上	**10:00-10:55** **Reformer** 野村	**10:00-10:55** **Reformer** 寺田		**10:00-10:55** **Reformer Advance** 石本	**10:00-10:55** **Flow Ⅰ** 石本
11:00			**11:00-11:55** **Reformer Advance** 松家	**11:00-11:55** **Focus (Hip&Legs)** 寺田		**11:00-11:55** **Reformer** 山田(里)	**11:00-11:55** **Reformer** 松家
12:00	**12:00-12:55** **Reformer Advance** 坂上	**12:00-12:55** **Reformer** 坂上	**12:00-12:55** **Reformer** 野村			**12:00-12:55** **Reformer** 小市	**12:00-12:55** **Reformer Advance** 寺田
13:00		**13:00-13:55** **Reformer Advance** 岡田		**13:00-13:55** **Reformer** 細田		**13:00-13:55** **Barre** 石本	**13:00-13:55** **Focus (Hip&Legs)** 寺田
14:00	**14:00-14:55** **Reformer** 松家		**14:00-14:55** **Reformer Advance** 石本		**14:00-14:55** **Reformer & Arc** 水石	**14:00-14:55** **Reformer** 小市	**14:00-14:55** **Reformer** 石本
15:00		**15:00-15:55** **Barre**(12/1,15) 守		**15:00-15:55** **Reformer**(12/3,17) 細田		**15:00-15:55** **Reformer Advance** 松家	**15:00-15:55** **Reformer & Arc** 松家
16:00			**16:00-16:55** **Reformer** 松家	**16:00-16:55** **Reformer Advance** 水石	**16:00-16:55** **Reformer** 水石	**16:00-16:55** **Focus (Waist)** 松家	**16:00-16:55** **Reformer** 石本
17:00						**17:00-17:55** **Reformer** 石本	**17:00-17:55** **Core & Stretch** 松家
18:00	**18:00-18:55** **Reformer Advance** 橋本		**18:00-18:55** **Reformer** 三好	**18:00-18:55** **Reformer** 細田	**18:00-18:55** **Reformer** 水石		
19:00	**19:00-19:55** **Reformer** 橋本	**19:00-19:55** **Reformer** 守	**19:00-19:55** **Reformer Advance** 石本	**19:00-19:55** **Reformer Advance** 水石	**19:00-19:55** **Reformer** 寺田		
20:00	**20:00-20:55** **Focus (Waist)** 松家	**20:00-20:55** **Reformer & Arc** 守	**20:00-20:55** **Reformer** 石本	**20:00-20:55** **Reformer** 水石	**20:00-20:55** **Reformer Advance** 寺田		

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。
★★	**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。
★★	**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。
★★	**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ないます。 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ないます。
★★	**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ないます。
★★	**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。
★★	**Reforemer & 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 銀座並木通り
東京都中央区銀座1-4-5 GINZA URBAN 21 8F
(有楽町線 銀座一丁目駅徒歩1分・銀座線 銀座駅徒歩4分)

TEL: 03-3528-6730（受付時間：平日10-20時・土日10-17時）
Email: ginzanamiki@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com