BDC PILATES
BEAUTILITY & WELLNESS

銀座並木 グループレッスンスケジュール
<11月 NOVEMBER 2024>

Ver.20240923

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer 大石						
8:00							
9:00						9:00-9:55 Focus (Hip&Legs) 小竹	9:00-9:55 Reformer 寺田
10:00	10:00-10:55 Reformer 大石	10:00-10:55 Reformer 北山		10:00-10:55 Reformer 寺田		10:00-10:55 Reformer 東	10:00-10:55 Flow Ⅰ 小竹
11:00			11:00-11:55 Reformer Advance 北山	11:00-11:55 Focus (Hip&Legs) 寺田		11:00-11:55 Cardio Jump 小竹	11:00-11:55 Reformer 水石
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 大石	12:00-12:55 Reformer 北山	12:00-12:55 Reformer 北山	12:00-12:55 Flow Ⅰ 北山		12:00-12:55 Reformer 東	12:00-12:55 Reformer Advance 寺田
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance 松家	13:00-13:55 Reformer 小竹 (11/3,10,24)
14:00	14:00-14:55 Reformer 小竹		14:00-14:55 Reformer 松戸	14:00-14:55 Reformer 北山	14:00-14:55 Reformer 水石	14:00-14:55 Reformer 松家	14:00-14:55 Focus (Hip&Legs) 寺田
15:00		15:00-15:55 Barre (11/5,19) Reformer (11/12,26) 室				15:00-15:55 Reformer Advance 東	15:00-15:55 Reformer 水石
16:00	16:00-16:55 Reformer Advance (11/4) 鈴木 Flow Ⅰ (11/11,18,25) 成田		16:00-16:55 Reformer 松戸	16:00-16:55 Barre (11/7,21) Reformer Advance (11/14,28) 小竹	16:00-16:55 Reformer 水石	16:00-16:55 Reformer 齊藤	16:00-16:55 Reformer Advance 小竹
17:00						17:00-17:55 Focus (Hip&Legs) 松家	17:00-17:55 Reformer 水石
18:00	18:00-18:55 Focus (Hip&Legs) 小竹		18:00-18:55 Reformer 小竹	18:00-18:55 Reformer 水石			
19:00	19:00-19:55 Reformer 鈴木	19:00-19:55 Reformer 室	19:00-19:55 Focus (Hip&Legs) 小竹	19:00-19:55 Reformer Advance 小竹	19:00-19:55 Reformer 寺田		
20:00	20:00-20:55 Reformer 鈴木	20:00-20:55 Reformer Advance 室	20:00-20:55 Reformer 加藤(里)	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。
★★	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。
	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。 <開講日>月曜15:00-15:55　火曜16:00-16:55　水曜13:00-13:55　日曜13:00-13:55 (11/17) 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