

	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	(8/10) 9:00-9:55 Reformer 坂上					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 松家/平野
11:00				11:00-11:55 Focus (Hip&Legs) 寺田		11:00-11:55 Reformer 山田(里)	11:00-11:55 Reformer 松家/平野
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 石本	12:00-12:55 Reformer Advance 寺田
13:00						13:00-13:55 Cardio Jump (8/8,22) Barre (8/1,15,29) 松家	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 Advance 水石	14:00-14:55 Reformer 石本	14:00-14:55 Reformer 松永
15:00	(8/10) 15:00-15:55 Reformer Advance 坂上	15:00-15:55 Barre (8/11,25) 守		15:00-15:55 Reformer (8/6,20) 細田		15:00-15:55 Reformer Advance 松家	15:00-15:55 Reformer Advance 松永
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 (Hip&Legs) 松家	16:00-16:55 Reformer 坂上
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 石本	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 松家	19:00-19:55 Reformer Advance 水石	19:00-19:55 Reformer 寺田		
20:00	20:00-20:55 Focus (Hip&Legs) 松家	20:00-20:55 Reformer Advance 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削り上げていきます。
	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 ( <a href="https://bdcpilates.com/trial_lessons">https://bdcpilates.com/trial_lessons</a> ) 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: [ginzanimiki@bdcpilates.com](mailto:ginzanimiki@bdcpilates.com)  
Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)