

| | | プライベート1 | プライベート2 | プライベート3 |
|-----|-------------|----------|----------|---------|
| 月曜日 | 14:00-15:00 | 大石 | | |
| | 15:00-16:00 | 大石 | | |
| | 17:00-18:00 | 小竹 | | |
| 火曜日 | 13:00-14:00 | 室 | | |
| | 17:00-18:00 | 室 | | |
| 水曜日 | 15:00-16:00 | 小竹 | | |
| | 16:00-17:00 | 小竹 | | |
| 木曜日 | 12:00-13:00 | 小竹 | | |
| | 13:00-14:00 | 小竹 | | |
| | 18:00-19:00 | 小竹 | | |
| 金曜日 | 18:00-19:00 | 寺田 | | |
| 土曜日 | 10:00-11:00 | 松家 | | |
| | 13:00-14:00 | 東 | | |
| | 16:00-17:00 | 東 | 松家 | |
| 日曜日 | 10:00-11:00 | 寺田 | | |
| | 11:00-12:00 | 小竹 | | |
| | 14:00-15:00 | 藤田 ※最終日曜 | | |
| | 15:00-16:00 | 戸田 ※最終日曜 | 藤田 ※最終日曜 | |
| | 16:00-17:00 | 戸田 ※最終日曜 | 藤田 ※最終日曜 | |
| | 17:00-18:00 | 小竹 | | |

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。
ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

BDC PILATES 銀座並木通り

Email:ginzanimiki@bdcpilates.com

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 (平日10-20時・土日10-17時)