

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
8:00						8:00-8:55 Reformer 齊藤(光)	
9:00						9:00-9:55 Flow I 相馬	9:00-9:55 Reformer 齊藤(光)
10:00	10:00-10:55 Reformer 相馬	10:00-10:55 Reformer 相馬	10:00-10:55 Reformer 守	10:00-10:55 Reformer 岡田		10:00-10:55 Reformer 岡田	10:00-10:55 Reformer 石本
11:00		11:00-11:55 Flow I 相馬				11:00-11:55 Reformer 岡田	11:00-11:55 Reformer Advance 齊藤(光)
12:00	12:00-12:55 Reformer Basic 相馬		12:00-12:55 Reformer 守	12:00-12:55 Reformer Basic 岡田		12:00-12:55 Reformer Advance 相馬	12:00-12:55 Reformer 石本
13:00						13:00-13:55 Reformer Basic 齊藤(光)	13:00-13:55 Flow I 石本
14:00	14:00-14:55 Reformer Advance 齋藤(光)	14:00-14:55 Reformer 石本	14:00-14:55 Reformer Advance 細田	14:00-14:55 リフォーマー体験会 齊藤(光)		14:00-14:55 Reformer 岡田	14:00-14:55 Reformer 松永
15:00				15:00-1:55 Reformer 岡田		15:00-15:55 リフォーマー体験会 齊藤(光)	15:00-15:55 リフォーマー体験会 齊藤(光)
16:00	16:00-16:55 Reformer 相馬	16:00-16:55 Reformer 相馬	16:00-16:55 Reformer 守			16:00-16:55 Reformer Advance 相馬	16:00-16:55 Reformer 松永
17:00						17:00-17:55 Reformer 岡田	17:00-17:55 Reformer Advance 石本
18:00	18:00-18:55 Reformer 齊藤(光)		18:00-18:55 Reformer 細田	18:00-18:55 Reformer 齊藤(光)			
19:00	19:00-19:55 Reformer 齊藤(光)(2/9,23)	19:00-19:55 Reformer 石本	19:00-19:55 Flow I 細田				
20:00	20:00-20:55 Reformer 齊藤(光)(2/2,16)	20:00-20:55 Reformer Advance 石本		20:00-20:55 Reformer 齊藤(光)			

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 Basic	"Reformer"よりもゆったりと丁寧に動くクラス。運動を始めたばかりの方も安心してご参加いただけます。基礎に立ち返りたい方へもオススメです。
★★	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らっしゃる方に向けて、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 ( <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 大宮  
埼玉県さいたま市大宮区宮町1-24 GSビル2F  
(大宮駅 東口 徒歩3分)

TEL: 048-782-6770 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)  
Email: [omiya@bdcpilates.com](mailto:omiya@bdcpilates.com)  
Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)