

|       | 月 (Mon)                                | 火 (Tue)                               | 水 (Wed)                              | 木 (Thu)                                | 金 (Fri) | 土 (Sat)                               | 日 (Sun)                                                                         |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00  |                                        |                                       |                                      |                                        |         | 8:00-8:55<br>Reformer<br>齊藤(光)        |                                                                                 |
| 9:00  |                                        |                                       |                                      |                                        |         | 9:00-9:55<br>Reformer<br>相馬           | 9:00-9:55<br>Reformer<br>宮川                                                     |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Core&Strech<br>齊藤(光)    | 10:00-10:55<br>Reformer<br>藤賀         | 10:00-10:55<br>Reformer<br>守         | 10:00-10:55<br>Reformer<br>安岡          |         | 10:00-10:55<br>Flow I<br>岡田           | 10:00-10:55<br>Reformer<br>村吉                                                   |
| 11:00 |                                        | 11:00-11:55<br>Flow I<br>藤賀           |                                      |                                        |         | 11:00-11:55<br>Reformer<br>岡田         | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>齊藤(光)                                        |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer Basic<br>齊藤(光) |                                       | 12:00-12:55<br>Reformer<br>守         | 12:00-12:55<br>Reformer<br>安岡          |         | 12:00-12:55<br>Focus(Hip&Legs)<br>相馬  | 12:00-12:55<br>Reformer<br>宮川                                                   |
| 13:00 |                                        | 13:00-13:55<br>Reformer<br>相馬         | 13:00-13:55<br>Focus(Hip&Legs)<br>相馬 | 13:00-13:55<br>Reformer Basic<br>齊藤(光) |         | 13:00-13:55<br>Reformer<br>齊藤(光)      | 13:00-13:55<br>Reformer<br>村吉                                                   |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>相馬          | 14:00-14:55<br>Barre<br>石本            |                                      | 14:00-14:55<br>Reformer<br>安岡          |         | 14:00-14:55<br>Barre<br>齊藤(光)         | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>宮川                                           |
| 15:00 | 15:00-15:55<br>Flow I<br>齊藤(光)         |                                       |                                      | 15:00-15:55<br>Reformer<br>宮川          |         | 15:00-15:55<br>Reformer<br>岡田         | 15:00-15:55<br>Focus(Hip&Legs)<br>(11/1,15,29)<br>Cardio Jump(11/8,22)<br>齊藤(光) |
| 16:00 |                                        | 16:00-16:55<br>Reformer<br>相馬         | 16:00-16:55<br>Reformer<br>守         |                                        |         | 16:00-16:55<br>Reformer Advance<br>相馬 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>村吉                                                   |
| 17:00 |                                        |                                       |                                      |                                        |         | 17:00-17:55<br>Reformer<br>岡田         | 17:00-17:55<br>Reformer<br>齊藤(光)                                                |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>相馬  | 18:00-18:55<br>Core&Strech<br>相馬      |                                      | 18:00-18:55<br>Reformer<br>宮川          |         |                                       |                                                                                 |
| 19:00 |                                        | 19:00-19:55<br>Reformer<br>石本         | 19:00-19:55<br>Flow I<br>相馬          | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>宮川  |         |                                       |                                                                                 |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>相馬          | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>石本 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>相馬        | 20:00-20:55<br>Reformer<br>齊藤          |         |                                       |                                                                                 |

| 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。                                                                                                                                                                                                                   |
| ★★  | 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 Basic                             | "Reformer"よりもゆったりと丁寧に動くクラス。運動を始めたて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ます。                                                                                                                                                                                                                                          |
| ★★  | Focus (Back&Arms)<br>(Hip&Legs)<br>(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。<br>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ます。<br>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が初めてのの方は、この体験会へのご参加ください。<br>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。<br><br>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。<br>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](https://bdcpilates.com)