

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Reformer 井上(万)					3月30日(日) 休館
8:00						8:00-8:55 Reformer 守	
9:00		9:00-9:55 Reformer Advance (English) Reina		9:00-9:55 Reformer Advance (English) Reina		9:00-9:55 Barre 浦田	9:00-9:55 Reformer 守
10:00	10:00-10:55 Reformer Advance (English) Mari (3/10,24)	10:00-10:55 Flow I 濱田	10:00-10:55 Reformer 長塚	10:00-10:55 Reformer Advance (English) Reina	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 守	10:00-10:55 Flow I 竹下
11:00	11:00-11:55 Reformer Advance 新納	11:00-11:55 Reformer 濱田		11:00-11:55 Reformer 太田	11:00-11:55 Reformer Advance 井上(ま)	11:00-11:55 Reformer Advance 浦田	11:00-11:55 Reformer Advance 竹下
12:00	12:00-12:55 Focus (Waist) 新納	12:00-12:55 Reformer 上野	12:00-12:55 Reformer Advance 長塚	12:00-12:55 Reformer 藤田	12:00-12:55 Reformer 鈴木	12:00-12:55 Reformer 守	12:00-12:55 Cardio Jump 村石
13:00			13:00-13:40 BARRE WORK 小林	13:00-13:55 Reformer Advance 太田		13:00-13:55 Reformer Advance 大石	13:00-13:55 Reformer 村石
14:00	14:00-14:55 Barre 井上(万)	14:00-14:55 Reformer Advance 上野	14:00-14:40 BARRE WORK 小林	14:00-14:55 Flow I 藤田	14:00-14:55 Reformer 加藤(里)	14:00-14:55 Focus (Waist) 守	14:00-14:55 Reformer 藤田
15:00	15:00-15:55 Reformer 水石	15:00-15:55 Barre 浦田				15:00-15:55 Reformer 大石	15:00-15:55 Core & Stretch 戸田
16:00	16:00-16:55 Reformer Advance 室		16:00-16:55 Reformer 藤田		16:00-16:55 Barre 鈴木	16:00-16:55 Reformer 齋藤(容)	16:00-16:55 Reformer 戸田
17:00						17:00-17:55 Reformer 齋藤(容)	17:00-17:55 Reformer 藤田
18:00	18:00-18:55 Reformer 村石	18:00-18:55 Reformer Advance (English) Reina (3/11,25)	18:00-18:55 Reformer Advance 藤田	18:00-18:55 Reformer Advance 加藤(瑠)	18:00-18:55 Reformer 加藤(里)	18:00-18:55 Reformer Advance 松戸	
19:00	19:00-19:55 Reformer 水石	19:00-19:55 Reformer Advance 浦田	19:00-19:55 Reformer 藤田	19:00-19:55 Reformer 竹下	19:00-19:55 Reformer Advance 鈴木		
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 村石	20:00-20:55 Reformer 浦田	20:00-20:55 Reformer 寺田	20:00-20:55 Reformer 加藤(瑠)	20:00-20:55 Reformer 加藤(里)		

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回を目標にご受講ください。
★★	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行きます。
★★	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行きます。
★★	Focus (Back&Arms)	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。
★★	(Hip&Legs)	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行きます。
★★	(Waist)	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アウターエクササイズを行ないます。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	BARRE WORK	40分の集中型クラス。音楽に合わせてテンポ良く有酸素運動を行い、心拍数を上げ、全身のアウターマッスル・インナーマッスルの両方にアプローチします。バレエのバーを用いてエクササイズをしますが、バレエもダンスも経験は不要。短時間で「やった感」を感じたい方におすすめです。*リフォーマーは使用しません
★★	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けます。 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 (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。

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							(3/30) 8:00-8:55 Reformer 井上(万)
9:00						9:00-9:55 Reformer 竹下	9:00-9:55 Reformer 松戸
10:00		10:00-10:55 Reformer 井上(万)				10:00-10:55 Reformer 濱田	10:00-10:55 Reformer 松戸
11:00			11:00-11:55 Reformer 向山			11:00-11:55 Reformer Advance 濱田	11:00-11:55 Flow II 松家
12:00	12:00-12:55 Reformer 辻本		12:00-12:55 Reformer Advance 向山			12:00-12:55 Reformer 新納	12:00-12:55 Reformer Advance 守
13:00	13:00-13:55 Reformer Advance 守					13:00-13:55 Reformer Advance (English) M.Takeshita	13:00-13:55 Reformer 守
14:00			14:00-14:55 Reformer 松戸			14:00-14:55 Reformer 加藤(瑠)	14:00-14:55 Reformer Advance 松戸
15:00						15:00-15:55 Reformer 新納	15:00-15:55 Reformer 松戸
16:00			16:00-16:55 Reformer Advance 松戸			16:00-16:55 Flow I 加藤(瑠)	16:00-16:55 Reformer Advance 守
17:00						17:00-17:55 Reformer 大石	17:00-17:55 Reformer 松家
18:00	18:00-18:55 Reformer 守		18:00-18:55 Reformer Advance (English) Saehena				(3/30) 18:00-18:55 Reformer 松家
19:00	19:00-19:55 Reformer 加藤(瑠)		19:00-19:55 Reformer Advance (English) Saehena				
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance (English) Reina		20:00-20:55 Reformer 松戸				

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 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きます。
★★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	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。
★★★	Flow II	止めることなく、流れるように様々なエクササイズを行っていきます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。
	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 (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表参道 A Studio

港区南青山5-7-17 青山小原ビル(小原流会館)8F (表参道駅B3出口5分 骨重通り沿い)

BDC PILATES表参道 B Studio

渋谷区神宮前4-9-1 神宮前AKビル201 (表参道駅A2出口 徒歩3分)

TEL: 03-6427-9508 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: omotesando@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com