BDC PILATES BEAUTILITY & WELLNESS

大宮 グループレッスンスケジュール
<12月 DECEMBER 2026>

Ver.20261020

	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 Reformer 相馬	9:00-9:55 Reformer 宮川
10:00	10:00-10:55 Core&Strech 齊藤(光)	10:00-10:55 Reformer 藤賀	10:00-10:55 Reformer 守	10:00-10:55 Reformer 安岡		10:00-10:55 Flow Ⅰ 岡田	10:00-10:55 Reformer 村吉
11:00		11:00-11:55 Flow Ⅰ 藤賀				11:00-11:55 Reformer 岡田	11:00-11:55 Reformer Advance 齊藤(光)
12:00	12:00-12:55 Reformer Basic 齊藤(光)		12:00-12:55 Reformer 守	12:00-12:55 Reformer 安岡		12:00-12:55 Focus(Waist) 相馬	12:00-12:55 Focus(Hip&Legs) 宮川
13:00		13:00-13:55 Reformer 相馬	13:00-13:55 Focus(Waist) 相馬	13:00-13:55 Reformer Basic 齊藤(光)		13:00-13:55 Reformer 齊藤(光)	13:00-13:55 Reformer 村吉
14:00	14:00-14:55 Reformer 相馬	14:00-14:55 Barre 石本		14:00-14:55 Reformer 安岡		14:00-14:55 Barre 齊藤(光)	14:00-14:55 Reformer Advance 宮川
15:00	15:00-15:55 Flow Ⅰ 齊藤(光)			15:00-15:55 Reformer 宮川		15:00-15:55 Reformer 岡田	15:00-15:55 Reformer & Arc 齊藤(光)
16:00		16:00-16:55 Reformer 相馬	16:00-16:55 Reformer & Arc 守			16:00-16:55 Reformer Advance 相馬	16:00-16:55 Reformer 村吉
17:00						17:00-17:55 Reformer 岡田	17:00-17:55 Reformer 齊藤(光)
18:00	18:00-18:55 Reformer & Arc 相馬	18:00-18:55 Core&Strech 相馬		18:00-18:55 Reformer 宮川			
19:00		19:00-19:55 Reformer 石本	19:00-19:55 Flow Ⅰ 相馬	19:00-19:55 Reformer Advance 宮川			
20:00	20:00-20:55 Reformer 相馬	20:00-20:55 Reformer Advance 石本	20:00-20:55 Reformer 相馬	20:00-20:55 Reformer 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。
★★	Reforemer & Arc	アークバレルを使って背骨の柔軟性を高めながら、身体を心地よく伸ばしていきます。体幹の安定やバランス感覚を養い、しなやかで安定した身体を目指します。
	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（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 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
Website: bdcpilates.com