BDP STUDIO レッスンスケジュール

BODY DESIGN PLANNING

	月 - Mon -	火 - Tue -	水 - Wed -	金 - Fri -	土 - Sat -	日 - Sun -
9:00	バランス コーディネーション CHIAKI 9:05～9:50	ヨガ ～basic～ SATOKO 9:05～9:50				
10:00	骨盤エクササイズ CHIAKI 10:00～10:45	エアロビクス ～shapeup～ SAKI 10:00～10:45	ヨガ ～pelvis～ SATOKO 9:30～10:45	エヴォリューション ウォーキング SATOKO 9:30～10:15	WakeUp Stretch20 9:30～9:50	
11:00	体幹トレーニング KENKICHI 11:00～11:40	シェイプボクシング SAKI 11:00～11:45	ボディメイク RURI 11:00～11:45	ヨガ ～improvement～ TOMOYUKI 10:30～11:45	シェイプボクシング TOMOMI 10:00～10:45	ヨガ ～healing～ MIHO 10:00～11:15
12:00			ZUMBA RURI 12:00～12:45		バランス コーディネーション TOMOMI 11:00～11:45	
13:00	ピラティス ～basic～ YUMI 13:00～13:45	バレエエクササイズ EMI 13:00～13:45	エアロビクス ～beginner～ YUKIKO 13:00～13:45	ヨガ ～bodymake～ SATOKO 13:00～13:55	チームバイク NATSUMI 13:00～13:45	バランス コーディネーション TOMOYUKI 13:00～13:45
14:00	ヨガ ～relax～ MIHO 14:00～14:45	姿勢改善 エクササイズ SENA 14:00～14:45	ヨガ ～beginner～ YUKIKO 14:00～14:45	セルフ コンディショニング YUYA 14:10～14:50	ヨガ ～introspection～ TOMOYUKI 14:00～15:15	
15:00						アジリティ15 (※1) 15:00～15:15
17:00						週替わりレッスン (※2) random 17:00～17:45
18:00						いろいろコア YUYA 18:00～18:45
19:00	K's Stretch 19:00～19:20	体幹トレーニング20 19:00～19:20	エアロビクス ～skillup style～ SHIGE 19:20～20:05	インスパイリング ～exercise～ NAOKO 18:45～19:30		
	K's Training 19:30～19:50	Myofascial Release 19:30～19:50		チームバイク NATSUMI 19:45～20:15		
20:00	シェイプボクシング RURI 20:00～20:45	ヨガ ～relax～ MIHO 20:00～21:15	ZUMBA SHIGE 20:15～21:00			日曜・祝日 20:00までの 営業
21:00	ZUMBA RURI 21:00～21:45			バランス コーディネーション CHIAKI 20:30～21:15		

※1.日曜15:00～ 「アジリティ15」

BDP初！「ジム」で行うレッスン！
敏捷性・瞬発性を鍛えましょう！

注：14:00～16:45までは普段のジムのマットスペースはアジリティエリアに変更し、マットスペースがスタジオに変わります。

※2.日曜17:00～ 「週替わりレッスン」

こちらのレッスンは
レッスン内容・インストラクターが週替わりとなります。

週替わりインストラクターは、
①RURI ②YASUYO ③MASAKO ④ ？ です。
毎月順番・内容も変わります。お楽しみに♪

※ 各スタジオプログラムには定員があります。各レッスン10分前より入場可能です。マグネットを取ってご入場ください。

※ 入場は開始10分前～開始３分後までとなります。それ以降はレッスンの妨げとなりますので、入場はご遠慮ください。

※ レッスン内容、タイムテーブルは半年を目安に変更します。