

B³ Group Class Schedule

PILATES & FITNESS

ご予約はスマートフォンアプリが便利です。

Bcube

検索



	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス	マット	リフォーマー / フィットネス
10:00 ~											PLT			
11:00 ~			Surf								PLT		PLT	
12:00 ~		PLT	PLT		PLT		Surf				DPS Strength		PLT	
13:00 ~					Core		PLT							
14:00 ~							PLT				Yoga		TB	
15:00 ~							PLT Boxing							
18:00 ~							TB							有酸素運動
19:00 ~	PLT		PLT			DPS Gravity	PLT	Surf	DPS Active Recovery					
20:00 ~		PLT Burn			PLT		PLT Boxing							

◇ Mat マット

毎月テーマをもって器具をプラスして展開するクラスです。バランス良いワークアウトを楽しんでいただけます。



Yoga FM PLT TB PLT Boxing Core

◇ Reformer リフォーマー

スプリングのついた器具が動きをサポートし、立体的でかつ効果的にトレーニングすることが出来ます。



PLT PLT Burn

◇ Fitness フィットネス

SURFSET サーフセット

不安定なボードに乗るだけで、自然に体幹が鍛えられ、楽しく、効果的にトレーニングすることが出来ます。



Surf

DPS ディブス

自重トレーニング(Calisthenics)とピラティス(Pilates)を融合し、敏捷性、筋機能と心肺機能の調整、且つ体幹(コア)の安定性に重きを置き、正しい姿勢と身体のあらゆる部位の安定を強化していきます。



DPS Active Recovery DPS Gravity DPS Strength

注
PILATES PLT Boxing
CORE
DPS
上履き(室内用運動靴)を必ずご持参ください
上履きをお持ちでない方は安全性のため、ご受講頂けません。

PILATES PLT PLT 注 Boxing 上履き 必須
ピラティス PLT PLT Burn Boxing

* Fascial Movement FM
ファアージャ (膜、筋膜)

totalbarre TB
トータルバー

CORE 注 上履き 必須
コア Core

Yoga Yoga
ヨガ

SURFSET JAPAN Surf
サーフセット

DPS 注 上履き 必須
ディブス DPS

上記グループ説明欄の各グループマークの順番は発汗量の比較を表します。左は少なく、右にあるものほど発汗量は多くなります。

発汗量 (左) 少 → 多 (右)