

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 Regular								PLT		PLT	
12:00 ~			PLT	PLT	PLT		Surf Primary				TB	DPS Strength	PLT		
13:00 ~				PLT	Core		PLT		PLT						
14:00 ~							PLT		Surf Regular	Yoga			TB	Surf Primary	
15:00 ~							PLT Boxing							Surf Regular	
18:00 ~		LBT						TB							有酸素運動
19:00 ~	PLT	Surf Regular	PLT			DPS Gravity	PLT	PLT	Surf Regular						
20:00 ~		PLT Burn	Surf Primary		Surf Regular	PLT	LBT	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。バランス良いウェアアウトを楽しんでいただけます。

Yoga FM PLT TB PLT Core Boxing

◇ 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

LEBERT

日本初登場!! ラポート

独自の器具を利用し、ファンクショナル/アジリティー/コアトレーニングの3つの要素を取り入れた、バリエーション豊富なエクササイズを楽しめるクラスです。

LBT

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 Primary Surf Regular

DPS

ディブス

自重トレーニング(Calisthenics)とピラティス(Pilates)の2つの優れたメソッドが融合し、敏捷性、筋機能と心肺機能の調整しつつ、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 Gravity DPS Strength

注 PILATES PLT Boxing

上履き(室内用運動靴)を必ずご持参ください

注 CORE

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。

注 LEBERT FITNESS

注 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)

PILATES PLT PLT 注 Boxing 上履き 必須

ピラティス PLT PLT Burn Boxing

* Fascial Movement

ファージャ FM (膜、筋膜)

totalbarre

トータルバー TB

CORE

コア Core 注 上履き 必須

Yoga

ヨガ Yoga

SURFSET JAPAN

サーフセット Surf Primary Surf Regular

LEBERT FITNESS

ラポート LBT 注 上履き 必須

DPS

ディブス DPS DPS Gravity Strength 注 上履き 必須