

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		Surf Balance	PLT			
11:00 ~	Zen					Surf Balance												PLT Balance	Surf Yoga		PLT Balance	Surf Balance
12:00 ~			PLT Balance	PLT			PLT			TB		Surf Pilates	PLT			TB				PLT		
13:00 ~				Yoga	PLT Balance		Core			PLT		Surf Balance		Zen		Yoga	PLT Burn	Surf Pilates				
14:00 ~	PLT				Zen					PLT Balance	LBT							Surf Balance			TB	
15:00 ~			Surf Balance			Surf Yoga										Zen						Surf Balance
16:00 ~																						Surf Pilates
17:00 ~																						
18:00 ~			Surf Pilates					Surf Pilates	TB		LBT											
19:00 ~	PLT		LBT	PLT			Yoga	PLT Balance	LBT	PLT		Surf Yoga	Zen					Surf Pilates				
20:00 ~			PLT Burn	Surf Balance		Surf Pilates	PLT		Surf Balance	Yoga		Surf Burn										

◇ 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 PLT Zen TB 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。



Zen PLT Balance PLT Burn

◇ Fitness フィットネス

LEBERT 日本初登場!!



ラバート 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。

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 Yoga Surf Pilates Surf Balance Surf Burn

…体幹 トレーニング Balance …有酸素 運動 Burn

注 CORE LEBERT FITNESS 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為、ご受講頂けません。

PILATES
ピラティス
PLT Balance
PLT Burn

zen ga
ゼンガ
Zen Zen

total barre
トータルバー
TB

CORE
コア
Core
注 上履き(室内用運動靴)必須

Yoga
ヨガ
Yoga

SURFSET JAPAN
サーフセット
Surf Yoga Surf Balance Surf Pilates Surf Burn

LEBERT FITNESS
ラバート
LBT
注 上履き(室内用運動靴)必須