

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 Surf Regular
12:00 ~			PLT		PLT			Surf Primary			TB		PLT	
13:00 ~				PLT	Core			PLT		PLT	FM			
14:00 ~	PLT								PLT		Surf Regular	Yoga	TB	Surf Primary
15:00 ~								PLT Boxing						Surf Regular
18:00 ~		LBT						TB						
19:00 ~	PLT	Surf Regular	PLT			PLT		PLT	Surf Regular	FM				
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。バランス良いワーク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。



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

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)

注
PILATES PLT
Boxing
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ため、ご受講頂けません。

PILATES PLT PLT
ピラティス PLT PLT
Burn Boxing
注 Boxing 上履き (室内用運動靴) 必須

*Fascial Movement
ファーシャ FM
(膜、筋膜)

totalbarre
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 Primary Surf Regular

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