

batubatu 全体スケジュール

2019.3月

岩盤
(23名)

地下
(6名)

4Fセミプライベート
(4名)

※バンジーは3名

プレミアム会員：全てのレッスン受講OK

スタンダード会員：都度利用 or チケット購入で受講OK

岩盤ヨガ会員：岩盤ヨガレッスンのみ受講OK

トレーニング会員：トレーニングレッスンのみ受講OK

web 予約新規登録



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00	岩盤ヨガ	トレーニング	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ
9:00						8:00-9:10 目覚めのヴィンヤサ Chizuko (3-4)	8:00-9:10 朝のボディワーク 舞 (2)
9:30-10:40	朝活ヨガ シャラダよしこ (2-3)	9:30-10:40 太陽のヨガ ゆきみ (2-3)	9:30-10:40 引き締め エクササイズ 桑島 (4)	9:30-10:40 回復エナジーヨガ 悠桂 (2-3)	9:30-10:40 アンチエイジング 遠藤 (2-4)		週により レッスンが 異なります
10:00		10:15-10:45 トランポリン		10:00-11:00 シルク EX60	10:00-10:45 バンジー 45		3日 9:00 - 9:30 バンジー 10:00-10:30 バンジー 11:15-11:45 トラポリ
11:00		11:15-12:15 シルク EX60				10:20-11:30 アウェイクヨガ はづき (1-2)	10日 9:00-10:00 シルク 60 10:30-11:30 シルク 60 12:30-13:15 ボール EX
12:00	12:00-13:10 アクティブ&リラックス マリナ (1-3)	12:00-13:10 リセット&リフレッシュ yuco (2-3)	12:00-13:10 アクティブヨガ Chizuko (3-4)	12:00-12:45 姿勢	12:00-13:10 昼のボディケア 舞 (2)	11:30-12:00 トランポリン	17日 9:00 - 9:30 バンジー 10:00-10:30 バンジー 11:15-11:45 トラポリ 12:15-13:00 美尻
13:00	12:45-13:45 布 de ピラティス	12:15-12:45 二の腕引き締め	13:00-13:30 有酸素トレーニング	11:15-11:45 体幹	11:30-12:30 布 de ピラティス		24日 9:00 - 9:30 体幹 10:00-10:45 ボール EX 11:15-11:45 トラポリ 12:15-12:45 美尻
14:00		13:30-14:00 バンジー			13:00-13:30 トランポリン	12:40-13:50 ていねいヨガ はるみ (2-3)	31日 9:00 - 9:30 バンジー 10:00-10:30 バンジー 11:15-11:45 トラポリ 12:15-13:00 美尻 14:00-14:45 バンジー
15:00	14:20-15:20 リリース&ピラティス AKI (2-3)	14:20-15:20 骨盤調整 Linco (2-3)	14:20-15:20 筋膜リリースプラス Asami (1-3)	14:20-15:20 シェイプヨガ IKUKO (2-4)	14:30-15:00 バンジー	15:00-16:10 ビューティーヨガ エスン (2-3)	15:00-16:10 & ピラティス 琴絵 (3)
16:00				15:30-16:15 バンジー 45		16:00-16:30 美尻	
17:00	16:30-17:40 アロマビューティー 佐々木 (2-4)	16:30-17:40 スタイルアップヨガ 木実 (3-4)	16:30-17:40 フローデトックス Linco (2-4)	16:30-17:40 動的ストレッチ 山口 (3-4)	16:30-17:40 いやしの陰ヨガ 今日子 (1-3)	17:00-17:45 ボール EX45	17:20-18:30 デトックス 中島 (3-4)
18:00				18:15-18:45 トランポリン		17:20-18:30 ハタ 2 sayoko (2-4)	
19:00	19:00-20:00 リンパデトックス KAORU (1-3)	19:00-20:00 武術ストレッチ 小田 (2-3)	19:00-20:00 夜のボディフロー 舞 (2)	19:00-20:00 月のヨガ ゆきみ (1-3)	19:00-20:00 やさしいヨガ 咲 (2-4)	18:15-18:45 トランポリン	
20:00	19:30-20:00 ボディメイク		18:45-19:45 布 de ピラティス	19:15-20:00 バンジー 45	19:00-19:30 トランポリン		19:40-20:50 温呼吸とアーサナ ユキコ (1-2)
21:00	21:00-22:10 ゆっくり動くヨガ 麻由 (1-2)	20:30-21:15 姿勢	20:15-21:15 シルク EX60	20:15-20:45 バンジー	20:00-20:45 姿勢	20:00-21:10 メンズヨガ	
22:00		21:00-22:10 ナイトデトックス 中島 (2-3)	21:10-22:10 メンズヨガ	21:00-22:10 ディープ リラクゼーション ユキコ (2-3)	21:00-22:10 インドヨガ タルン (1-3)		

22:45 CLOSE

22:00 CLOSE

21:30 CLOSE