

祝日はタイムテーブルが変更となります

岩盤 4F		トレーニング B1	
ヨガ系 トレ系 岩盤フリータイム	強度 高め	有酸素系 筋トレ・調整系 ヨガ・リリース系	持ち物 マット

デイ会員	平日 9:00 - 18:00 迄ご利用 OK
ナイト会員	平日 16:00 - ラスト迄ご利用 OK

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員		プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員
8:00	岩盤	トレーニング		岩盤	トレーニング	岩盤	岩盤
9:00						8:30-9:30 アーサナ矯正ヨガ 岩田マリ	8:30-9:30 HATHA + ゆきみ
9:30-10:30	スタイル改善ヨガ とも子	9:30-10:30 朝ヨガ hiro		9:30-10:30 背中美人 KUMIKO	9:30-10:30 ナチュラル引き締めヨガ eri		9:15-10:15 コアワークヨガ オカモト
10:00		10:30-11:15 KIMAX Ryu		10:15-11:00 シルクサスペンション おおた	10:30-11:15 Exercise Asami	10:15-11:00 UBOUND Asami	10:40-11:35 サーキットトレーニング まさやす
11:00		11:45-12:30 UBOUND Ryu		11:30-12:15 布 de ピラティス おおた	11:45-12:45 ハタフロー Naomi	10:40-11:40 姿勢調整ヨガ はるみ	10:40-11:40 ヨガdetox 中島
11:45-12:45	おなか美人 KUMIKO	11:45-12:45 女性のアロマヨガ Tomo		11:45-12:45 美人ストレッチ KUMIKO	11:45-12:30 Band flow YOGA Asami	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 引き締め Body まさやす
12:00		12:30-13:00 筋膜リリース まさやす		12:45-13:15 トランポリン KAE	13:00-13:45 たのしく Jumping Asami	12:50-13:50 ベーシックピラティス Sakurako	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
13:00		13:00-13:45 トータルシェイプ まさやす		13:45-14:30 美脚美尻 KAE	14:00-15:00 ミュージックハートヨガ MIWA	12:45-13:15 UBOUND30 Asami	14:30-15:15 顔ヨガ 中島
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO	14:00-15:00 美骨盤ヨガ まこと		14:00-15:00 イレギュラークラス ※担当インストラクターは 予約ページにてご確認ください	16:00-17:30 batu 浴タイム	13:45-14:30 Band flow YOGA Asami	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
15:00		16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん			16:15-17:15 ボディメイク Nana	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	17:10-18:10 陰ヨガ 〜Deep Stretch〜 今日子
16:00	14:00-15:00 脂肪燃焼ヨガトレ Nozomi					17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	18:55 CLOSE
17:00							
18:00	18:30-19:30 サーキット ヨガ 佐々木	18:30-19:30 ポディメイク&メンテナンス Ryu		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO	19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	
19:00	18:30-19:15 ストレス リリース Nana	18:30-19:15 空中 EX KAE		18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:15 バンジー 4D PRO® まさやす		
20:00	19:30-20:15 UBOUND45 Asami	19:45-20:15 美尻 KAE		19:45-20:30 UBOUND Ryu	19:45-20:30 トータルシェイプ まさやす		
21:00	20:45-21:45 ほぐしリセット Asami	20:45-21:45 ディープ リラクゼーション ユキコ		20:45-21:45 動的ストレッチ 山口	20:45-21:45 コアリラクゼーション オカモト	21:15 CLOSE	
22:00							



スタイル改善ヨガ

ゆっくり全身をほぐし、整え、引き締めて、理想のカラダづくりを目指します。身体の声に耳を傾けて心地よく動いていきましょう。最近太りやすくなった、疲れが取れなくなった、体型が気になってきた方には特に注目していただきたいクラスです。

おなか美人

腹筋や骨盤底筋に働きかけて太りにくい体づくりを目指します。エネルギー消費の大きい骨盤やお腹まわりの筋肉を刺激できる様々なポーズで、ポッコリお腹を卒業しましょう。骨盤の歪みやバランスを整えて正しい姿勢を習慣づけ、腰痛や便秘などの改善効果も期待できるレッスンです。

脚美人

肩股関節や脚全体をほぐした後に、それぞれの部位にフォーカスをあてた様々なポーズを行い下半身の柔軟性を高めていきます。脚にある大きな筋肉をしっかりとかかし、滝汗とともに美脚作りを目指します。

脂肪燃焼ヨガトレ

ヨガの要素を加えつつ、高強度の運動と休憩を短時間の間に繰り返すHIIT(ハイトレーニング)を取り入れたレッスン。脂肪燃焼、持続力・筋力UP、血流量向上が期待できます。リズムに乗りやすい音楽と共に楽しみながら自身の限界に挑戦してみましょう！

サーキットヨガ(第1・3・5月)

パワーヨガのシークエンスに筋トレを組みながら行います。脂肪燃焼と同時に筋力アップも、年齢を感じさせない身体機能と美しいボディラインを目指しましょう。

朝ヨガ

その日のココロとカラダの状態を感じながら、健やかに穏やかな一日になる様、岩盤をフル活用した動きで、ほぐし整えていきます。

女性のアロマヨガ

バストアップ、ホルモンバランス改善、女性特有の不調緩和等、特に女性に効果的なアーサナを中心にしています。月ごとに変わるバイオリズムに優しいアロマの香りもお楽しみください。ココロとカラダの両方からさを目指しましょう。

美骨盤ヨガ(第1・3・5火)

骨盤周辺の筋肉を中心にほぐし、骨盤のゆがみやねじれを解消します。美姿勢にフォーカスしたエクササイズで、スリムな骨盤と美尻を作りながらスッキリとしたボディラインに導くレッスンです。

ストレスリリース(第2・4月)

一日のお仕事や家事で溜まったストレスをしっかりとリリースしてスッキリ一日を終えましょう。ほどよく動き、ちゃんとリラックスすることで快眠を目指します。

ほぐしリセット

日常生活で蓄積されている筋肉疲労からくる凝りやむくみなどの不調をほぐしつつコンディショニングで整えます。呼吸から深層筋を目覚めさせてアンチエイジングと姿勢改善を目指します。

背中美人

肩甲骨周辺を動かし可動域をあげ、肩から背中にかけてじっくりとほぐしを行います。上半身背面の硬さを取り除き、肩こり改善をはかることと共に、天使の羽が見える綺麗な背中作りを目指します。

美人ストレッチ

心身の疲れを癒す効果の高いストレッチヨガ。種やかな呼吸とゆっくりな動きで全身をたっぷりとほぐし柔軟性を高めます。カラダの歪みをとながら、ストレッチ解消や血行促進効果で自律神経のバランスも整えます。日頃の忙しいご自身とじっくり向き合い、頭の中も休まねながらリラックス&リフレッシュしましょう。

ととのうピラティス(第2・4火)

慢性的な肩こりや腰痛、関節痛、崩れる姿勢など、年齢と共に増える不調、「加齢に伴う体のSOS」に一つ感じながらしっかりと動きます。地味ながらも、骨盤や肩甲骨、頭を正しい位置へ導くインナーマッスルを鍛えてしなやかに強い体を目指します。運動に自信がない方にもおすすめめのクラスです。

ボディメイク&メンテナンス

ご自身のカラダを見つめ直しながら「全身運動+身体調整」を行うプログラム。本来の身体の使い方を体感していただくレッスンです。※かなり高強度に感じる場面も出てきます。※やりにくい動作は軽減法に変更可能です。

ディープリラクゼーション

アーサナを輪のように繋いでゆったり動く月礼拝で、深い呼吸を繰り返しながら身体を隅々まで伸ばしてほぐします。後半は動きの余韻に身をゆだねて深いリラクゼーションへと入っていきます。

ナチュラル引き締めヨガ

ヨガの練習は少しずつ、コツコツ続けると見えてくる効果や心の安定があります。少しずつ変化するご自身を楽しんでください。身体が硬くても緩やかに取り組み、じんわり引き締まっていく、心地の良いレッスンです。

腸活ヨガ

健康の要である腸が本来の機能を発揮できるように、腸の周りの筋肉を鍛えるように運動したり、腸を直接動かしたりする方法で腸内バランスを整えるマッサージから始めます。腸活の色度UPや腸内の質の向上、老化防止、肥満予防の他、多くの効果が期待できます。後半は腸に刺激が行きやすいよう腸活呼吸を併しながらアーサナで全身を動かしていきます。

ベーシックピラティス

ピラティスに慣れていない方でも安心安全に行えるような基本の知識や呼吸から行い、骨盤と背骨を一つ一つ感じながらしっかりと動きます。地味ながらも、一回のレッスンで心身共にスッキリできるレッスンを提供いたします。ご自身を丁寧に意識することで得られる集中した時間と空間を味わってください。

batu浴Time GANBANフリータイム

岩盤スタジオ内で自由にお過ごし頂けます。ストレッチ、ヨガ、トレーニングなどの自主練などの他、ゆったり気ままにお過ごしください。【終了時刻30分前まで入室可】

メンズヨガ

全ての岩盤クラスは、レッスン後に15分間のフリータイムをご用意。岩盤浴効果の中でストレッチや自主トレ、リラクゼーション等、引き続き自由にご活用頂けます。

アーサナ矯正ヨガ

身体が硬くてポーズがとりにくい、動きにくいなどヨガを楽しむ上で悩みがちなポイントがあります。正しいポーズを取ることで着実に柔軟性がアップするところに注目してじっくり身体と向き合う時間になります。ご自身の強いところ、弱いところを理解して、より強くなりしなやかな身体作りを目指しましょう。

ハタフロー

呼吸と気の流れを感じながら段階的に動き無理なく心と身体解放していきます。ハタヨガの目標の一つ「至福なる存在の自分」を目指して瞑想的な動きになるように導いていきます。※アーサナ上級者向け

ミュージックハートヨガ

前半はフロアでしっかりほぐし、後半は立位を中心に音楽に合わせてゆっくりヨガのポーズを行っていきます。音楽に身をゆだねてハートを開き、ココロもカラダも癒していきますよ。

コアアリラクゼーション

呼吸とともに体幹、筋力をしっかり使ってアーサナを行います。自身の筋力で骨盤まわりや肩まわりをほぐし、自力で整えることを目指します。

メンズヨガ

※インストラクターが週毎に変わります。

姿勢調整ヨガ

ポーズ毎に正確な位置でしっかりキープして、疲れにくい身体の使い方や姿勢を身に付けていきます。身体を外側から内側へと整えながら、自身の軸を見つけていきましょう。ポーズをしっかりとることによる刺激と、その先の解放感を味わってください。

デトックス

ほどよくアクティブに動いてデトックス効果を高めるクラス。外で行う運動とはひと味違う汗をすっきり流して気分一新し、新しい自分を迎えますよ！

ほぐしデトックス

ストレッチやヨガ、筋膜リリースなどで身体をトータル的にほぐしていきます。深い呼吸とともに、デトックス効果を高めます。

ウエストフォーカスヨガ

肋骨と骨盤の間=ウエストに指4本分のスペースを保てる身体を目指して、ウエスト周りをほぐし、ねじり、鍛えるアーサナをメインに行うクラス。インナーマッスルを活性化させて背骨を引き上げ、くびれたウエストを目指しましょう。ご自身の細部を感じながら無理なく動かせていきますよ。

コア美人

ヨガポーズに必要なとされる腹筋・背中・腰まわり等の中心軸に注目。体幹部はエネルギー消費が大きく、コア全般を強化することで基礎代謝向上が期待できます。痩せにくいと感じる方、ポーズで身体がグラついたバランスが苦手な方には特におすすめ。ボールを使ってヨガ他エクササイズで楽しくコアトレーニングを行い、スタイルアップを目指しましょう。

陰ヨガ ~Deep Stretch~

別名「筋膜リリース」とも呼ばれる陰ヨガ。深く長いストレッチでコリ・身体の硬さをケアします。ポーズはうつ伏せ・仰向け・座位がメインで、岩盤の温熱を最大活用。ラテック滝汗&デトックス！むくみを撃退します。

HATHA / HATHA+

現代エクササイズとして親しまれているあらゆるヨガ流派の基礎Hathaヨガ。動的(HA)なアーサナでは前向きな気持ちや筋肉の強化・脂肪燃焼の向上、静的(THA)なアーサナでは呼吸を整え柔軟性を高めるの落ち着きや安定感をはかります。文感神経と副交感神経のバランスを取り、心体の癒癒を保つための運動として行います。「HATHA+」では、その日によってフィジカル、または呼吸やマインドによりフォーカスします。

ヨガ detox

なるべくシンプルなヨガのポーズを使って、効果的にしっかりと動いていきます。肩、股関節を大きく動かすことで大量の汗を出し、むくみの解消も目指します。

ピラ detox

比較的シンプルなピラティスのエクササイズを用いて、効果的にしっかりと動いていきます。骨盤や背骨の向きを丁寧に意識しながらカラダを正しく使って、芯からじんわり汗を絞り出します。

アロマヒーリングヨガ

季節に合わせたアロマをブレンドした心地よい空間の中、香りにより呼吸が深まるのを感じてみてください。アロマとヨガの相乗効果でアーサナを深まり集中力もアップ。そこから徐々に緊張を緩和していきストレスからの解放と心身のリラクゼーションを目指します。終わりに、音でではなく「本物の」クリスタルボールサウンドに身をゆだね、ヒーリング効果を最大限に引き出します。自分へのご褒美となる極上な体験をしていきましょう。

20257

チケット無し！予約も無し！会員種別不問！
【Free】筋膜リリース

全てのbatubatu会員が受講できる
無料でお得な20分レッスン

様々なツールを使用して筋膜を丁寧に刺激しながら柔軟性を高めます。隅々に潜んでいるコリをほぐすことでカラダの機能性が高まりリンパの流れもスムーズになります。

空中YOGA

一枚の布を使って様々なポーズを取っていきます。前半は布に身体を預けて普段なかなか伸ばせない部位のストレッチ。徐々に体幹や筋肉を使いながら熱量を上げ後半は布のサポートで逆さまポーズの連続技にチャレンジ！布の圧迫でリンパも刺激され、終わる頃には全身スッキリ！重力から解放される非日常感をお楽しみください。

ホイールYOGA

身体の硬い方でもポーズを深めやすく、短期間で柔軟性の向上と骨格の調整が可能とされているホイールを使ったクラス。姿勢全般、特に反り腰、巻き肩、ストレートネックの改善を目指します。筋肉をほぐしつつインナーマッスルに働きかけて、しなやかなカラダづくりを目指します。

Band flow YOGA

バンドを使用してアーサナを行っています。バンドがジャスト代わりになるので、ポーズを深められるだけでなく、より内側を意識しやすくなります。アクターマッスル使い過ぎの抑制、可動域の拡張、怪我の予防・改善にも効果があり、インナーマッスルのスイッチが入りやすくなります。バンドがサポートしてくれるので、ヨガのポーズに慣れていなくても楽しめるレッスンです。

シルクスuspensionエクササイズ®

ハンモックのような道具を使うエクササイズ。床よりもバランスの崩れを整えやすく、痛みやケガのリスクが少ない上に効率的。半重力状態になるポーズでは背骨が重力から解放されるので、肩こりや腰痛でお悩みの方にもオススメです。

空中 Exercise

ツールのサポートにより、空中という不安定な状態で強度高めに動いても、体幹をしっかりと意識できます。最後のほうでは逆さまのポーズ行うので、むくみも取れて全身スッキリします。

Exercise

チューブ等の器具を使用して色々な動きで全身を引き締めていきます。

トータルシェイプ

引き締めたいお尻や背中お腹周りを中心に行うセミパーソナルのトレーニング。全身をバランスよく鍛えます。

コアワークヨガ

呼吸とともに、体幹、筋力をしっかり使ってアーサナを行います。身体の内側に意識を集中させながら動き、自身に潜在する最大の筋力を引き出すことを目指します。

布 de ピラティス

伸縮性のある特殊な布「stretch-eze®(ストレッチーズ)」を使って行うピラティス。快適・安全なトレーニングとリラクゼーション効果のあるツール。皮膚の感覚センサーが刺激されてより動きやすくなる上にインナーマッスルにもしっかりアプローチ。初心者には補助になり、上級者は負荷にできる。オールレベル対応の楽しいレッスンです。

美尻/美脚美尻

健康的で機能的な美しいヒップを目指して、チューブ、ボール、ダンベル、または自重でお尻の筋肉にアプローチし、キュッと引き締まった桃尻を作る「美尻」。「美脚美尻」では下半身をトータルに鍛えるので代謝が上がり痩せやすくなると共にお尻と脚が引き締まりボディラインが美しく整います。下半身の強化は活動的に前向きになる効果も期待できます。

引き締めBody

お腹やお尻周りを中心に全身を引き締めていきます。有酸素運動も加えて脂肪燃焼も促しながらバランスよく鍛えてメリハリのあるボディを目指します。

サーキットトレーニング

様々な道具を使って筋肉を鍛えながら脂肪も燃やす全身シェイプアップ！最初の15分：一つ一つの動きを丁寧にに行い練習します。残りの45分：サーキットでしっかり汗をかきます。

トランポリン

弾む動きで体液が循環され細胞や毛細血管が刺激を受けやす。脂肪燃焼、引き締め、デトックス、O脚X脚改善、姿勢矯正、免疫力UP！短い時間で効率的に有酸素運動効果を得られます。リズムに合わせて楽しくエクササイズしましょう！

UBOUND®/たのしくJumping

ユアウインド

高強度かつ関節負担の少ないトランポリン運動。心肺機能、筋力向上を主目的とした無酸素と有酸素の組み合わせ。独自の音楽に合わせてテンポよく進め、体幹筋群に刺激を与えます。振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環やセルライトにも効果的。「たのしくJumping」は筋トレ部分を省いて弾む動きだけを楽しめるクラスです。

KIMAX®キーマックス

【持ち物】①室内シューズ②手巾③グローブ※レンタル有り

ボクシング、ムエタイなど格闘技の要素を専用のサンドバックを打撃します。高揚感あふれる音楽とリアルかつダイナミックな格闘技のテクニクで、誰でも楽しくるように構成されています。日常を忘れてキック&パンチに没頭してください！

4D PRO® BUNGEE fitness (バンジーフィットネス)バンジー/美尻バンジー

【持ち物】①室内シューズ

外科医が開発した革新的なツールを使用、バンジージャンプで使うような強靱なゴムによる収縮と反動を利用して、リアクション能力と全身の深層筋を効果良く育てます。日常では味わえない浮遊感覚を楽しみながらコアもしっかり鍛えられます。「美尻バンジー」は他のツールも使ってお尻や下半身を中心に鍛えます。

トレーニング最新のコンテンツはウェブ予約ページでご確認いただけます