

batubatu Studio Time Table 2025 8 August

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	強度高め	有酸素系 筋トレ・調整系	持ち物 ヨガ・リリス系
岩盤フリータイム			

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	
	岩盤	トレーニング	岩盤	トレーニング		岩盤	トレーニング	岩盤	トレーニング	岩盤	トレーニング	岩盤	トレーニング
8:00													
9:00													
9:30-10:30	スタイル改善ヨガ とも子	10:30-11:15 KIMAX Ryu	9:30-10:30 朝ヨガ hiro	NEW 10:15-11:00 空中 YOGA Hibiki		9:30-10:30 背中美人 KUMIKO	10:15-11:00 シルクサスペンション おおた	9:30-10:30 ナチュラル引き締めヨガ eri	10:30-11:15 Exercise Asami	8:30-9:30 アーサナ矯正ヨガ 岩田マリ		8:30-9:30 HATHA + ゆきみ	9:15-10:15 コアワークヨガ オカモト
10:00													
10:30-11:15													
11:00													
11:30-12:15													
11:45-12:45	美人ピラティス KUMIKO	11:45-12:30 UBOUND Ryu	11:45-12:45 女性のアロマヨガ Tomo	11:30-12:15 引き締め Body まさやす		11:45-12:45 美人ストレッチ KUMIKO	11:30-12:15 布 de ピラティス おおた	11:45-12:45 ハタフロー Naomi	11:45-12:30 Band flow YOGA Asami	10:40-11:40 姿勢調整ヨガ はるみ	10:15-11:00 UBOUND Asami	10:40-11:40 ヨガdetox 中島	10:40-11:35 サーキットトレーニング まさやす
12:00													
12:30-13:00													
13:00-13:45													
13:00-13:45													
14:00													
14:00-15:00	脚美人 KUMIKO	13:00-13:45 トータルシェイプ まさやす	14:00-15:00 美骨盤ヨガ まこと	12:30-13:00 筋膜リリース まさやす		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	12:45-13:15 トランポリン KAE	NEW 14:00-15:00 呼吸を深めるスローヨガ ももせ	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	11:30-12:15 Exercise Asami	12:50-13:50 デトックス 中島	11:55-12:40 バンジー 4D PRO® まさやす
15:00													
15:00-16:00													
16:00													
16:15-17:15	脂肪燃焼ヨガトレ Nozomi		16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん	13:45-14:30 Band flow YOGA Asami		16:00-17:30 batu 浴タイム	13:45-14:30 美脚美尻 KAE		13:45-14:30 たのしく Jumping Asami	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	12:45-13:15 UBOUND30 Asami	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
17:00													
18:00													
18:30-19:30	サーキット ヨガ 佐々木	18:30-19:15 Band flow YOGA Asami	18:30-19:30 ボディメイク&メンテナンス Ryu	18:30-19:15 空中 EX KAE		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO	18:30-19:15 バンジー 4D PRO® まさやす	17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	13:45-14:30 Band flow YOGA Asami	17:10-18:10 陰ヨガ 〜Deep Stretch〜 今日子	14:30-15:15 顔ヨガ 中島
19:00													
19:30-20:15													
20:00													
20:45-21:45	ほぐしリセット Asami	19:30-20:15 UBOUND45 Asami	20:45-21:45 ディープ リラクゼーション ユキコ	19:45-20:15 美尻 KAE		20:45-21:45 動的ストレッチ 山口	19:45-20:30 UBOUND Ryu	20:45-21:45 コアリラクゼーション オカモト	19:45-20:30 トータルシェイプ まさやす	21:15 CLOSE	15:00-16:00 ボーイルヨガ Tomo	18:55 CLOSE	
22:00													
	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE				21:15 CLOSE			



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。	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。	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にも、天使の羽が見える綺麗な背中作りを目指します。	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、じんわり引き締めていく、心地の良いレッスンです。	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が、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、より強くなやかな身体作りを目指しましょう。	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。ポーズをしっかり取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。	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ハタヨガ。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などの落ちつきや安定感をはかります。又感情と脳と交感神経のバランスを取り、心体の健康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。
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。	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合わせたポーズや、アロマの香りも楽しみください。ココロとカラダのあらかさを目指しましょう。	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。カラダの歪みやとりながら、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。	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。腸活は他役力UP、腸活の質の向上、老化防止、腸活予防の他、多くの効果が期待できます。血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。	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	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！	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。
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動かし、汗汗とともに美脚作りを目指します。	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。	ヨガ&ピラティス (第2・4火) 姿勢調整、体幹強化、筋力量を増やし基礎代謝UPして脂肪燃焼し痩せやすい体質にする目的でピラティスを、ヨガでは普段の生活では使わない筋肉を刺激し、柔軟性を高めることで血流を促進します。岩盤効果で老廃物も排出され大幅なデトックスも期待大、今のご自身よりもさらに楽しくボジティブになれるレッスンです。	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を行い、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。	呼吸を深めるスローヨガ 呼吸が浅いと言われていた現代人。ポーズをキープしながら呼吸を行うことで身体がほぐれて行くことを体感していきます。身体がほぐれることでココロにスペースがうまれ、レッスン後にはいつもと変わった景色が見えてくるかもしれません。ビギナーの方から慣れた方まで、全ての方におすすめのクラスです。	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。深い呼吸とともにに行い、デトックス効果を高めます。	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。
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 (ハートトレーニング) 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！	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。	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。	動的ストレッチ 軽い反動を利用した、動きのあるストレッチ。一定のリズムと音楽の中で楽しく動きます。自ら動いて温まった筋肉は、岩盤でさらに柔軟性が高まり、関節の稼働面も広がります。	ボディメイク ヨガの動きの中で筋肉にもアプローチしながら、よりしなやかにメリハリのあるボディ作りを目指します。	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す。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。	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。終わりにには、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。
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。	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。	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の間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り高強度を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。	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】	コ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。	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、ポーズで身体がぐらついたりバランスが苦手な方には特におすすめです。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。ラしくて滝汗 & デトックス！むくみを撃退します。

2025

8

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 布に身体を預けて様々な動きを行います。普段伸ばしにくい部位のストレッチから始め、体幹や筋肉を使いながら徐々に熱量を上げ、後半は逆さまポーズの連続技にチャレンジ。布の圧迫によりリンパが刺激されるスッキリ感と、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、短期間で柔軟性向上と骨格調整が可能とされているホイールを使い、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、しなやかなカラダを作りましょう。	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。
Band flow YOGA バンドをジャストに代わりししながらアーサナを行うことで、ポーズを深め、より内側を意識しやすく、アウターマッスル過使用抑制、可動域の拡張、怪我の予防・改善にも。インナーマッスルのスイッチが入りやすく、ヨガ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果的。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、肩コリや腰痛でお悩みの方にもオススメです。	空中 Exercise 空中という不安定な状態で強度高めに動いても、ツールのサポートにより体幹をしっかりと意識できます。逆さまのポーズ行うので、むくみも取れて全身スッキリ！
Exercise チューブ等の器具を使用して色々な動きで全身を引締めていきます。	トータルシェイプ 引き締めた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。
ダンス with アーサナ ~receed yoga~ ヨガのポーズを組み合わせたフローで音楽に合わせて踊るように動きます。呼吸と動きを繋げる練習から始め徐々に熱量を高めていき、後半は身体を部分的に動かすシークエンスで深い部分にアプローチ。全身を使うのでトレーニング効果やデトックス効果が十分あります。ながらも、従来のヨガのイメージとのギャップを楽しめる「クリエイティブ」な時間です。少し難しい動きは丁寧に練習するので、どなたでも安心してお楽しみいただけます。	

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。

岩盤	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
顔ヨガ (第2・4日) 表情筋をしっかりと鍛えて隅々までストレッチする顔ヨガ。カラダだけでなく、お顔の血行、リンパの流れ、新陳代謝を促すと、しなやかな弾力感をお肌を吹返します。 ※このクラスは替替えの必要はありません。リラクゼーションできるスタイルでご参加ください。	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ます。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！短い時間で効果的な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 ユブ(バンド) 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、筋力向上を主な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むクラスです。	KIMAX® キーマックス 【持ち物】 ①室内シューズ ②軍手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シンプルかつダイナミックな格闘技のテクニックで、誰でも楽しめ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 【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靭なゴムによる収縮と反動を利用し、リアクション能力と全身の深層筋を効率良く育てます。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。	