

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	有酸素系 筋トレ調整系 ヨガ・リリース系

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	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							10:40-11:40 姿勢調整ヨガ はるみ
11:30-12:15				11:30-12:15 布 de ピラティス おおた	11:45-12:45 ハタフロー Naomi	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 バンジー 4D PRO® まさやす
12:00	11:45-12:45 美人ピラティス 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	
12:30-13:00				12:45-13:15 トランポリン KAE		12:45-13:15 UBOUND30 Asami	
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		13:45-14:30 Band flow YOGA Asami	12:50-13:50 デトックス 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		13:00-13:45 たのしく Jumping Asami	13:15-14:00 空中YOGA Hibiki
15:00					14:00-15:00 呼吸を深めるスローヨガ ももせ	12:50-13:50 ベーシックピラティス Sakurako	
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		16:00-17:30 batu 浴タイム		15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
17:00					16:15-17:15 ボディメイク Nana	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
18:00						17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	17:10-18:10 陰ヨガ ~Deep Stretch~ 今日子
18:30-19:30	18:30-19:30 サーキット ヨガ 佐々木	18:30-19:30 ボディメイク&メンテナンス Ryu		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO	18:30-19:15 バンジー 4D PRO® まさやす	18:55 CLOSE
19:00						19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	
19:30-20:15	19:30-20:15 UBOUND45 Asami			19:45-20:30 UBOUND Ryu			
20:00							
20:45-21:45	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		
21:00							
22:00							

休館日

本物のクリスタルボール登場！本格的なヒーリングをお楽しみいただけます！

- 走るのは厳禁
- お水は1L以上のペットボトルで
- 滑りやすいので注意
- 金属製には厚手のカバーを
- フタ無し容器持込み禁止
- 私語はお控えを

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

21:15 CLOSE

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	有酸素系 筋トレ調整系 ヨガ・リリース系

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	岩盤		岩盤	岩盤	岩盤	岩盤
	トレーニング	トレーニング		トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
8:00							
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
10:00	NEW 9:30-10:30 ボディメイク&メンテナンス Ryu	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
11:00	引越 10:30-11:15 トータルシェイプ まさやす			10:15-11:00 空中YOGA Hibiki	10:15-11:00 シルクサスペンション おおた	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
12:00	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	11:45-12:45 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
13:00	引越 11:45-12:30 KIMAX Ryu			11:30-12:15 布 de ピラティス おおた	11:45-12:30 Band flow YOGA Asami	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 バンジー 4D PRO® まさやす
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO	14:00-15:00 美骨盤ヨガ まこと		12:45-13:15 トランポリン KAE	13:00-13:45 たのしく Jumping Asami	12:45-13:15 UBOUND30 Asami	13:15-14:00 空中YOGA Hibiki
15:00		13:00-13:45 UBOUND Ryu		13:45-14:30 美脚美尻 KAE		13:45-14:30 Band flow YOGA Asami	12:50-13:50 デトックス 中島
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		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	14:00-15:00 呼吸を深めるスローヨガ ももせ	12:50-13:50 ベーシックピラティス Sakurako	13:15-14:00 空中YOGA Hibiki
17:00				16:00-17:30 batu 浴タイム	16:15-17:15 ボディメイク Nana	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	14:30-15:15 顔ヨガ 中島
18:00	18:30-19:30 サーキット ヨガ 佐々木	18:30-19:30 ボディメイク&メンテナンス Ryu			16:15-17:15 ボディメイク Nana	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
19:00	18:30-19:15 Band flow YOGA Asami	18:30-19:15 空中 EX KAE		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO	15:00-15:45 ホイール YOGA Tomo	17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ
20:00	19:30-20:15 UBOUND45 Asami			18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO	17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ
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		19:45-20:30 UBOUND Ryu	19:45-20:30 トータルシェイプ まさやす	19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	17:10-18:10 陰ヨガ ~Deep Stretch~ 今日子
22:00				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		18:55 CLOSE

休館日

本物のクリスタルボール登場！本格的なヒーリングをお楽しみいただけます！

- 走るのは厳禁
- お水は1L以上のペットボトルで
- 滑りやすいので注意
- 金属製には厚手のカバーを
- フタ無し容器持込み禁止
- 私語はお控えを

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

21:15 CLOSE

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。

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。

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

バスタップ、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。ココロとカラダの柔らかなさを目指しましょう。

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。

脂肪燃焼ヨガトレ

ヨガ的要素を加えつつ、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！

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。

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積みながら行います。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が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を整えます。呼吸から深層筋を自覚めさせてアンチエイジングと姿勢改善を目指します。

2025 9

チケット無し! 予約も無し! 会員別不問! 全てのbatubatu会員が受講できる【Free】筋膜リリース 無料でお待たせ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。筋肉をほく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

バンドをジャズスレ代わりに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、アウト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。

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とともに、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。穏やかな呼吸とゆっくりとした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、ストレス解消や血行促進効果で自律神経のバランスを整えます。日頃の忙しいご自身とじっくり向き合い、頭の中も休ませながらリラックス&リフレッシュしましょう。

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+痩せやすい体質にする目的でピラティス、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血管とデトックスも期待。今のご自身よりもさらに楽しくポジティブになれるレッスンです。

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。腸活は免疫力UPや睡眠の質の向上、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腸活呼吸を併いながらアーサナで全身を動かしていきます。

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隅隅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とごいざないます。

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め、じんわり引き締まっていく、心地の良いレッスンです。

コア美人

ヨガポーズに必要とされる腹筋・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ツいたり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。

ベーシックピラティス

ピラティスに慣れていない方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じっくり動きます。地味ながらも、一回のレッスンで自身にスッキリできるレッスンを提供いたします。ご自分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。

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、関節の稼働域も広がります。

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】

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。

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ックス効果のあるツール。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繰り返し練習します。残りの45分：サーキットでしっかり汗をかきます。

アーサナ矯正ヨガ

身体が硬くてポーズがとりにくく、動きにくいなどヨガを楽しむ上で悩ましがちなポイントがありますが、正しいポーズをと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。

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

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生まれ、レッスン後にはいつとも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。

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。

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。

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、疲れない身体へ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。

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ししていきます。

メンズヨガ

※インストラクターが週回に変わります。

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の落ちつ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、心身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。

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 デトックス

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め、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の解放と自身のリラクゼーションを目指します。終わりに、音響ではなく「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時間にしていきましょう。

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、骨盤の柔軟性を最大活用。ラッシュで汗汗 & デトックスもむくみを撃退します。

顔ヨガ (第2・4日)

表情筋をしっかり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、しなやかな弾力がお顔を吹き返します。

※このクラスは替替えの必要はありません。リラックスできるスタイルでご参加ください。

トランポリン

弾む動きで体液が改善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

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®

ポキポキ、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 (バンジーフットネス)

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反動と反動を利用し、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。

岩盤

トレーニング

最新の内容はウェブ予約ページでご確認いただけます