

batubatu Studio Time Table 2025 10 October

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
8:00	岩盤	トレーニング		岩盤	岩盤	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
10:00	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	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	10:30-11:15 美姿勢 Band YOGA Asami	10:15-11:00 UBOUND Asami	10:40-11:40 ヨガdetox 中島
12:00	11:45-12:45 おなか美人 KUMIKO	11:45-12:30 KIMAX Ryu		11:45-12:45 美人ストレッチ KUMIKO	11:45-12:45 ピラティス&リラックス eri	10:40-11:40 姿勢調整ヨガ はるみ	10:40-11:35 サーキットトレーニング まさやす
13:00	13:00-13:45 UBOUND Ryu	11:30-12:15 引き締め Body まさやす		11:30-12:15 布 de ピラティス おおた	11:45-12:30 UBOUND Asami	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 ハンジー 4D PRO® まさやす
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO	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 Exercise Asami	12:45-13:30 美姿勢 Band YOGA Asami	12:50-13:50 デトックス 中島
15:00		14:00-15:00 女性のアロマヨガ Tomo		13:45-14:30 美脚美尻 KAE	14:00-15:00 ハタフロー Naomi	14:00-14:30 UBOUND30 Asami	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
16:00	NEW 16:15-17:15 床/バレエBodyMake 佐々木	16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん		14:00-15:00 脂肪燃焼 ヨガトレ Nozomi	16:00-17:30 batu 浴タイム	15:00-16:00 余白の陰ヨガ Sakurako	14:30-15:15 顔ヨガ 中島
17:00				16:15-17:15 ほぐしリセット Asami		15:00-16:00 お楽しみ イレギュラークラス	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
18:00	18:30-19:30 ストレスリリース Nana	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	17:10-18:10 ウェストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	
19:00	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		19:45-20:30 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	
20:00	20:45-21:45 呼吸を深めるスローヨガ ももせ			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



22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

21:15 CLOSE

18:55 CLOSE

本物の
クリスタルボール
登場！
本格的なヒーリングを
お楽しみください

NEW

NEW

引越

引越

引越

引越

引越

引越

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、健やかで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。	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。	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。ご自身の強いつとこ、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ましょう。ポーズをしっかりと取ることで大量の汗を出し、むくみ解消も目指します。	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的の基礎「ハタ。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着きや安定感をほかります。交感神経と副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。	美骨盤ヨガ 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。	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。種やかな呼吸とゆるい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、頭の中も休まながらリラックス&リフレッシュしましょう。	ピラティス&リラックス 姿勢を正す、体幹を強化する、基礎代謝を上げ脂肪を燃ややく、筋肉量を増やし瘦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つつ柔軟性を高めることで血流を促進します。若年層で老廃物が排出され大幅なデトックスも。楽しくボディケアつづきながら。ココロもカラダも美しく変わるレッスンです。	コア美人 ヨガポーズに必要な腹筋・背・腰・もも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。	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！	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。	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を行います。月ごとに変わるバイオリズムに優しい行いも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。	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。	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	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基本の知識や呼吸がら行い、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。	余白の陰ヨガ 陰ヨガは一つのポーズにじっくりと3分～5分留まり、結合組織（筋線、靭帯、内臓など）に働きかける静的なヨガ。陰ヨガについてのお話を織り交ぜつつ、岩盤のぬる環境を最大限に活かしながらじんわりと自身の内側と外側に目を向け、微細に変わっていく心身を作る時間と空間を堪能してください。	ピラ detox 比較的時間の長い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。
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よう！	ストレスリリース 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。	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メッセージから始めます。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よう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。	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。	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。	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。	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。そこらへん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ックスを目指します。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。
床バレエ BodyMake バレエ、ヨガ、ピラティスのメソッドで全身を使って動き、バレエウエアのように太りにくい骨格を目指します。バレエ経験が全くない方も安心して楽しめるレッスンです。	呼吸を深めるスローヨガ 呼吸が浅いと言われる現代人。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もスペースが生まれ、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知れません。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。	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いきます。	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。	メンズヨガ ※インストラクターが週回に変わります。	MaiSa Body Works 脊柱（Spine）を軸に、骨格を矯正（adjust）するボディワークや呼吸でインナーケアを行います。自身で自身をデザインして生きているという思いが込められたメソッド「MaiSa Body Design」のグループワークです。

2025

10

顔ヨガ（第2・4日）

表情筋をしっかりと鍛えて肩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、しなやかな弾力が舌を吹き返します。
※このクラスは替替えの必要はありません。リラクゼーションでるスタイルでご参加ください。

岩盤

チケット無し！予約も無し！会員登録不要！ 【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。	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、肩コリや腰痛でご悩みの方にもオススメです。	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。
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。	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！	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こと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。
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。	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。	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。
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ないます。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。	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。	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。
美姿勢 Band 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。	ダンス with アーサナ ~exceed 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ジューク感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。	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と汗をかきます。

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