

batubatu Studio Time Table 2026 1 January

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
8:00			8:00			8:00
9:00			9:00			9:00
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	
11:00	10:30-11:15 パンジー4D PRO® 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	
12:00	11:45-12:45 おなか美人 KUMIKO	11:45-12:45 KIMAX Ryu	11:45-12:45 美骨盤ヨガ まこと	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	
13:00	13:00-13:45 UBOUND Ryu		12:30-13:00 筋膜リリース まさやす	12:45-13:15 トランボリン KAE	11:45-12:45 ピラティス&リラックス eri	
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO		14:00-15:00 女性のアロマヨガ Tomo	14:00-15:00 第1:3-5 脂肪燃焼 ヨガトレ Nozomi	13:45-14:30 美脚美尻 KAE	
15:00				14:00-15:00 第2-4 腸活ヨガ ふせやん	14:00-15:00 ハタフロー Naomi	
16:00	16:15-17:15 床ハレIBodyMake 佐々木		16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん	16:15-17:15 ほぐしリセット Asami	16:00-17:30 batu 浴タイム	
17:00						
18:00						
19:00	18:30-19:30 ストレスリリース Nana	18:30-19:15 第1-3-5 美姿勢 Band YOGA ハンター4Dpro® Asami	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 KIMAX Ryu	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO
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 パンジー4D PRO® まさやす	19:45-20:30 トータルシェイプ まさやす
21:00	20:45-21:45 呼吸を深めるスローヨガ ももせ		20:45-21:45 ティープ 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	19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更
22:00						21:15 CLOSE
			22:30 CLOSE		22:30 CLOSE	

休館日

水曜日
クリスマス
休館日
お盆の3連休
お盆の3連休

前月15日までに
予約ページにて確認ください

18:55 CLOSE



batubatu Studio Time Table 2026 2 February

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
8:00			8:00			8:00
9:00			9:00			9:00
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	
11:00	10:30-11:15 パンジー4D PRO® 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	
12:00	11:45-12:45 おなか美人 KUMIKO	11:45-12:45 KIMAX Ryu	11:45-12:45 美骨盤ヨガ まこと	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	
13:00	13:00-13:45 UBOUND Ryu		12:30-13:00 筋膜リリース まさやす		12:45-13:15 トランボリン KAE	
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO		14:00-15:00 女性のアロマヨガ Tomo		13:45-14:30 美脚美尻 KAE	
15:00				14:00-15:00 第1:3-5 脂肪燃焼 ヨガトレ Nozomi	14:00-15:00 第2-4 腸活ヨガ ふせやん	
16:00	16:15-17:15 床ハレIBodyMake 佐々木		16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん		16:15-17:15 ほぐしリセット Asami	
17:00					16:00-17:30 batu 浴タイム	
18:00						
19:00	18:30-19:30 ストレスリリース Nana	18:30-19:15 第1-3-5 美姿勢 Band YOGA ハンター4Dpro® Asami	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 KIMAX Ryu	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO
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 呼吸を深めるスローヨガ ももせ		20:45-21:45 ティープ 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	19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更
22:00						21:15 CLOSE
			22:30 CLOSE		22:30 CLOSE	

水曜日
クリスマルボウル
毎週火曜日
午後6時から
ヨガ・リラクゼーション
を実施します

18:55 CLOSE



ボディメイク&メンテナンス

朝ヨガ

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。
※やりににくい動作は軽減法に変更可能です。

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周りの筋肉を刺激できる様々なポーズで、ボツコリお腹を産業しましょう。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って下身の柔軟性を高めています。脚にある大きな筋肉をしっかりと動かし、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(ヒートトレーニング)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しながら自身の限界に挑戦してみましょう！

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、バレエリーナのように大りにいく骨格を目指します。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。

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。

美骨盤ヨガ

骨盤周辺の筋肉を中心にはぐし、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、スリムな骨盤や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。

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。上半身骨盤の硬さを取り除き、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も整えます。日頃の忙いご自身とじっくりと向き合い、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。

ナチュラル引き締めヨガ

ヨガの練習は少しづつコントロールして見えてくる効果や心の安定があります。少しづ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。

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燃焼を促す。カラダの歪みをとらながら、ストレス解消や血行促進効果で自律神経のバランスも整えます。日頃の忙いご自身とじっくりと向き合い、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。

アーサナ矯正ヨガ

身体が硬くボーズがとりにいく、動きににくいなどヨガを楽しむ上での悩みがちなポイントがありますが、正しいポーズをすることで柔軟性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します。ご自身の強いところ、弱いところを理解して強くしなやかな身体作りを目指しましょう。

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と基礎代謝向上が期待できます。痩せにくくならないが、ボーズで身体がグリットリ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柔軟性を高め、ヨガも中美しく変わるレッスンです。

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ましょう。ポーズをしっかりと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。

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出しきれいな姿勢を整えながら、股関節を大きく動かすことによって大量の汗を出し、むくみの解消を目指します。

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の基礎エクササイズ。動的(HA)なヨガでは前向きな気持ちや筋肉の強化、脂肪燃焼の向う、静的(THA)なヨガでは呼吸や整え柔軟性を高め、心の落ち着きや安定感をはかります。交感神経と副交感神経のバランスを取り、心と体の健康を保つための運動としています。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るオーカスします。

ヨガ detox

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

2026 2

岩盤

チケット無し! 予約も無し! 会員種別不問!

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ラックス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、体幹や筋肉を使しながら徐々に熱量を上げ、後半はさまざまな連続技術にチャレンジ。布の圧迫によりリラックス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、短期間に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・筋力をしっかりと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を目指します。

美姿勢 Band YOGA

バンドをアジャスト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なります。アウターマッスルに過度な抑制、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、ヨガに慣れていないでも楽しめるレッスンです。

シルクサスペンションエクササイズ®

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

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。逆さまのポーズを行うので、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

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

ダンス with アーサナ ~exceed yoga~

ヨガのポーズを組み合わせたフレ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て徐々に熱量を高めていき、後半は身体を部分的に動きやすくなるインナーマッスルで深い部分にアプローチ。全身を使うでのトレーニング効果やデトックス効果が十分あります。少しあいだで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)」を使って行なうピラティス。快速・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、キュッと引き締めた桃尻を作る「美尻」。「美脚美尻」では下半身をトータルで鍛えるでの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で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：二つ目の動きを丁寧に行な練習します。残りの45分：サークルでしっかり汗をかきます。

トランポリン

弾む動きで体液が攪拌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®

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み、体幹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です。

KIMAX®

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グで打撃します。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 (パンジーフィットネス)

外科医が開発した革新的なツールを使用。パンジージャンプで使うような強烈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筋肉を効率よく育てます。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。

トレーニング

最新の内容はウェブ予約ページで確認いただけます