

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	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
9:30-10:30	ボティメイク&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
10:00							
10:30-11:15	パンジー 4D PRO® まさやす			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	10:40-11:35 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	10:40-11:40 ヨガdetox ピラdetox 中島
11:45-12:45	おなか美人 KUMIKO	11:45-12:45 美骨盤ヨガ まこと		11:45-12:45 美人ストレッチ KUMIKO	11:45-12:45 ピラティス&リラックス eri	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 パンジー 4D PRO® まさやす
12:00							
11:45-12:30	KIMAX Ryu			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	
12:30-13:00				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	
13:00-13:45	UBOUND Ryu			13:45-14:30 美脚美尻 KAE		12:50-13:50 ベーシックピラティス Sakurako	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 女性のアロマヨガ Tomo		14:00-15:00 脂肪燃焼 ヨガトレ Nozomi	14:00-15:00 ハタフロー Naomi	14:00-14:30 UBOUND30 Asami	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
15:00						15:00-16:00 余白の陰ヨガ Sakurako	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
16:00	16:15-17:15 床/バリエBodyMake 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	15:00-15:45 ホイールヨガ Tomo	
17:00						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 お楽しみ イレギュラークラス
18:00	18:30-19:30 ストレスリリース Nana	18:30-19:30 ボティメイク&メンテナンス Ryu		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:30 背中美人 KUMIKO		
19:00						19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	18:55 CLOSE
20:00	19:30-20:15 UBOUND45 Asami			18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:15 パンジー 4D PRO® まさやす		
21:00	20:45-21:45 呼吸を深める入ロ-ヨガ ももせ	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		
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	21:15 CLOSE	

休館日

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

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。

脚美人

肩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。

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を行います。月ごとに変わるバイオリズムに優しいアロマの香りも楽しみください。ココロとカラダの柔らかさを目指しましょう。

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(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

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日を終わらしましょう。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。

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、バレエリナー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。

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。

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(HA)なアーサナでは呼吸を整え柔軟性を高める心の落ち着きや安定感があります。交感神経と副交感神経のバランスを取り、心身の健康を促す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。穏やかな呼吸とゆるやか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。

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すく、筋肉を増やし豊せやし体にもする目的でピラティスです。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。岩盤効果で老廃物が排出され大幅なデトックスも、柔しく伸びやかなリフレッシュ。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・背筋・腰まわり等の中心軸に注目、体幹筋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、ポーズで身体がクラクラし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。

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を行います。月ごとに変わるバイオリズムに優しいアロマの香りも楽しみください。ココロとカラダの柔らか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難に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

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から動き、骨盤と背骨を一つ一つ感じながらしっかりと行きます。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絡み交ぜつつ、岩盤の温かい環境を最大限に活かしながらじんわりとご自身の内側と外側と向き合い、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。

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(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

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日を終わらしましょう。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

軽い反動を利用して、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リズミします。ご自身の細部を感じながら無理なく動かしちゃいましょう。

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ます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、バレエリナー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。

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過ごさじ頂きます。ストレッチ、ヨガ、コアトレーニングなどの自主練などの他、ゆったりリラックスしてお過ごしください。
【終了時刻30分前まで入室可】

リラクセス美人

副交感神経を優位にさせながら凝り固まった疲れをじっくりとほぐします。深い呼吸&ストレッチ効果の高いポーズの心も体もリラックスできる極上の時間。軽減法もお伝えするで、カラダが固い方も初心者も気軽にご参加いただけます。

メンズヨガ

※インストラクターが週に変わります。

大人のボディメイク

大人女性のためのボディメイクメソッド。目指すのは、しなやかな筋肉と軽やかな身体、骨格の整った美しいライン。呼吸によるデトックスで巡りを改善し、自分にとって最適な健康美を育みます。

2026 3

チケット無し! 予約料無し! 会員登録不問! 全てのbatubatu会員が受講できる【Free】筋膜リリース

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、体幹や筋肉内側か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。

美姿勢Band YOGA

バンドをアシスタン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、アウトマッスルに過使用抑制、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、肩コリや腰痛で悩む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、むくみも取って全身スッキリ!

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と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 ~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サークエンスで深い部分にアプローチ。全身を使うでトレーニング効果やデトックス効果が十分あります。さらにも、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ことで代謝が上がり痩せやすくなること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と汗をかきます。

トランポリン

弾む動きで体液が搾搾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® ユーバンド

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有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の循環やセルライトにも効果的です。

KIMAX® キーマックス

ポキポキ、ムエタイなど格闘技の要素を専用のサウ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)

バンジージャンプ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て、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

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。