

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
強度高め	持ち物 手拭い マット

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
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 パンジー4D PRO® まさやす	10:15-11:00 美尻 まさやす		10:15-11:00 シルクサスペンション おた	10:15-11:00 セラバンド de 美ボディメイク 志音	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 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&リリース 志音	10:40-11:40 ストレスリリース Nana	10:40-11:40 ヨガdetox ピラdetox 中島
13:00	11:45-12:30 KIMAX 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 おた	11:30-12:15 UBOUND Asami	11:30-12:15 Exercise Asami	11:55-12:40 パンジー4D PRO® まさやす
14:00	13:00-13:45 UBOUND Ryu	12:30-13:00 筋膜リリース まさやす		12:45-13:15 トランポリン KAE	12:45-13:30 美姿勢 Band YOGA Asami	12:45-13:30 美姿勢 Band YOGA Asami	13:15-14:00 美尻 まさやす
15:00	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	14:00-15:00 ハタフロー Naomi	12:50-13:50 お楽しみ イレキユアークラス ※担当のストライクは 前月半期または前月までは 予約ページにてご確認ください	12:50-13:50 デトックス 中島
16:00	16:15-17:15 床バリエーションBodyMake 佐々木	16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん		14:00-15:00 第1:3:4:5 コアバランス ヨガ Nozomi		14:00-14:30 UBOUND30 Asami	14:30-15:15 顔ヨガ 中島
17:00				16:15-17:15 ほぐしリセット Asami	16:00-17:30 batu 浴タイム	15:00-16:00 ボディメイク&リフレッシュ 志音	15:00-16:00 アロマリリートヨガ ユキコ
18:00	18:30-19:30 腸活ヨガ ふせやん	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	15:00-15:45 ホイールヨガ Tomo	17:10-18:10 お楽しみ イレキユアークラス ※担当のストライクは 前月半期または前月までは 予約ページにてご確認ください
19:00	18:30-19:15 美姿勢 Band YOGA / パンジー4D PRO® Asami	18:30-19:15 空中 EX KAE		18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:15 パンジー4D PRO® まさやす	17:10-18:10 Yoga for Woman はるみ	18:55 CLOSE
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	19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	
21:00	20:45-21:45 呼吸を深める入ローヨガ ももせ	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	21:15 CLOSE	
22:00							

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

<h3>ボディメイク&メンテナンス</h3> <p>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。 ※やりくりしにくい動作は軽減法に変更可能です。</p>	<h3>朝ヨガ</h3> <p>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。</p>	<h3>背中美人</h3> <p>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。</p>	<h3>ナチュラル引き締めヨガ</h3> <p>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。少しずつ変化しながら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。</p>	<h3>アーサナ矯正ヨガ</h3> <p>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によって柔軟性がアップするところに着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、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。</p>	<h3>デトックス</h3> <p>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たっぷり流して気分一新し、新しい自分を迎えますよ！</p>	<h3>HATHA+</h3> <p>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、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。</p>
<h3>おなか美人</h3> <p>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、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。</p>	<h3>美骨盤ヨガ</h3> <p>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。</p>	<h3>美人ストレッチ</h3> <p>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。</p>	<h3>ピラティス&リリース</h3> <p>凝り固まった身体を緩めて動かしやすくしてから、ベーシックなピラティスの動きを行います。深い呼吸でコアを安定させる。伸ばしながら気持ちよく動く、そして、しなやかに身体を使えるようにしていきます。続けることで姿勢が良くなり、動きやすい身体になります。</p>	<h3>ストレスリリース</h3> <p>日々の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しましょう。ほどよく動き、きちんとリラックスすることで心身の健康を目指します。</p>	<h3>ボディメイク&リフレッシュ</h3> <p>身体を緩めるところから始まり次に整えるステップへ。最後はアクティブ、動きに意識を向けながら丁寧に身体を動かします。地味にキツイ！けれど、余分なリキミがスッと抜けて、レッス後は背筋が自然に伸び、帰り道のカラダは軽くスッキリ感を味わえます。</p>	<h3>ヨガ detox</h3> <p>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。</p>
<h3>脚美人</h3> <p>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。</p>	<h3>女性のアロマヨガ</h3> <p>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お楽しみください。ココロとカラダの柔らかさを目指しましょう。</p>	<h3>コアバランスヨガ</h3> <p>柔軟性と体幹強化を目的としたポーズをメインに行います。ヨガを存分に活用して身体の可能性を引き出しましょう。</p>	<h3>ハタフロー</h3> <p>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」を目指して理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</p>	<h3>コア美人</h3> <p>ヨガポーズに必要な腹筋・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。産後にくいと感じる方、ポーズで身体がグツツたりバランスが苦手な方は特にオススメです。ボールを使ってヨガ他エクササイズを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。</p>	<h3>Yoga for Woman</h3> <p>人生の中で様々な役割を担う女性たち。そんなお疲れ気味の女性たちを元気にするクラスです。カラダの高かや低な状態を改善し、ヨガのスタンディングポーズが有効。筋肉の大半を有する下半身の強化で土台を作り、地に足のついた流れにくい身体を改善し、自分にとって最適な健康美を改善することで安心感が湧く「心の安定」が得られます。</p>	<h3>ピラ detox</h3> <p>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。</p>
<h3>腸活ヨガ</h3> <p>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手法で腸内バランスを整えるマッサージから始まります。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しながらアーサナで全身を動かしていきます。</p>	<h3>床バレエ BodyMake</h3> <p>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太りにくい資格を目指します。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。</p>	<h3>ほぐしリセット</h3> <p>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。</p>	<h3>HATHA</h3> <p>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ヨガを行います。</p>	<h3>コアリアクゼーション</h3> <p>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。</p>	<h3>大人のボディメイク</h3> <p>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。</p>	<h3>アロマリトリートヨガ</h3> <p>天然アロマに包まれながら呼吸を深めます。香りを身体の隅々まで浸透させながら、岩盤のぬくもりの中でこぼった心と身体をほぐしましょう。ヨガとアロマの相乗効果で身体に溜め込んだ不要なものをデトックス。日常の忙しない生活から離れ、今ここにあるご自身と向き合います。クラスの最後にはクリスタルボールの音色に身をゆだね、真の「休息」を味わってください。</p>
<h3>batu浴Time GANBANフリータイム</h3> <p>岩盤スタジアム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習などの他、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】</p>	<h3>呼吸を深めるスローヨガ</h3> <p>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。ヒ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。</p>	<h3>ディープリラクゼーション</h3> <p>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を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ざないます。</p>	<h3>動的ストレッチ</h3> <p>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。</p>	<h3>リラックス美人</h3> <p>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で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ので、カラダが面白い方も初心者も気軽にご参加いただけます。</p>	<h3>メンズヨガ</h3> <p>※インストラクターが週回に変わります。</p>	<h3>レッスン後のフリータイム</h3> <p>全ての岩盤クラスに、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に活用ください。</p>

2026 6

岩盤

顔ヨガ (第2・4日)

期間限定開催

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、しなやかな弾力が息を吹き返します。
※このクラスは普段の必要はありません。リラックスできるスタイルをご参加ください。

<p>チケット無し！予約も無し！会員種別不問！ 【Free】筋膜リリース</p> <p>全てのbatubatu会員が受講できる 無料でお得な20分レッスン</p> <p>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。</p>	<h3>シルクサスペンションエクササイズ®</h3> <p>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、肩コリや腰痛でお悩みの方にもオススメです。</p>	<h3>布 de ピラティス</h3> <p>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。</p>	<h3>トランポリン</h3> <p>弾む動きで体液が搾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！</p> <p>【持ち物】 ①室内シューズ</p>
<h3>ホイールYOGA</h3> <p>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、しなやかなカラダを作りましょう。</p>	<h3>空中 Exercise</h3> <p>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！</p>	<h3>美尻 / 美脚美尻</h3> <p>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で前向きになる効果も期待できます。</p>	<h3>UBOUND® ユーバンド</h3> <p>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の循環やセルライトにも効果的です。</p> <p>【持ち物】 ①室内シューズ ②軍手③グローブ④レップル柄</p>
<h3>美姿勢 Band YOGA</h3> <p>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、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。</p>	<h3>Exercise</h3> <p>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。</p>	<h3>引き締めBody</h3> <p>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。</p>	<h3>KIMAX® キーマックス</h3> <p>ポクシング、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！</p> <p>【持ち物】 ①室内シューズ ②軍手③グローブ④レップル柄</p>
	<h3>トータルシェイプ</h3> <p>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。</p>	<h3>サーキットトレーニング</h3> <p>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。</p>	<h3>4D PRO® BUNGEE fitness (バンジーフィットネス) バンジー</h3> <p>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。</p> <p>【持ち物】 ①室内シューズ</p>

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