batubatu Studio Time Table 2026 10 October

岩盤 4F：ヨガ系 / トレ系 / 岩盤フリータイム（強度 高め）
トレーニング B1：有酸素系 / 筋トレ・調整系 / ヨガ・リリース系 / 持ち物

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

※祝日はタイムテーブルが変更となります

Mon
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 9:30-10:30 ボディメイク&メンテナンス / Ryu
- 11:45-12:45 おなか美人 / KUMIKO
- NEW 14:00-15:00 ボディメイクストレッチ / SAYUMI
- 16:00-17:30 batu 浴タイム
- 18:30-19:30 腸活ヨガ / ふせやん
- 引越 20:45-21:45 コアリラクゼーション / オカモト

B1
- 10:30-11:15 バンジー 4D PRO® / まさやす
- NEW 11:45-12:30 FIGHT DO / Ryu
- 13:00-13:45 UBOUND / Ryu
- 18:30-19:15 シルクサスペンション / AKI
- 19:45-20:30 コンディショニングピラティス / AKI

Tue
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 9:30-10:30 朝ヨガ / hiro
- NEW 11:45-12:45 HATHA＋ / ゆきみ
- renewal 14:00-15:00 アンチエイジングヨガ / Tomo
- 16:00-17:30 batu 浴タイム
- 18:30-19:30 ボディメイク&メンテナンス / Ryu
- NEW 20:45-21:30 ピラティスリフォーマー / KAE

B1
- 10:15-11:00 美尻 / まさやす
- 11:30-12:15 引き締め Body / まさやす
- free 12:30-13:00 筋膜リリース / まさやす
- 18:30-19:15 空中 EX / KAE
- 19:45-20:15 美尻 / KAE
- 20:45-21:45 ディープリラクゼーション / ユキコ

Wed
プレミアム・スタンダード会員

B1
水曜休館日 返上します

※体験の方はご参加いただけません
※シャワー・更衣室は使用不可です
※入退会・休会手続きは不可です
※レンタルウェアはありません

- NEW 11:00-11:45 ピラティスリフォーマー / おおた
- NEW 12:15-13:00 ピラティスリフォーマー / おおた
- NEW 13:30-14:15 ピラティスリフォーマー / eri
- NEW 14:45-15:30 ピラティスリフォーマー / eri
- NEW 18:15-19:00 ピラティスリフォーマー / 志音
- NEW 19:30-20:15 ピラティスリフォーマー / 志音

Thu
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 9:30-10:30 背中美人 / KUMIKO
- 11:45-12:45 美人ストレッチ / KUMIKO
- NEW 14:00-15:00 めぐりヨガ / Hikaru
- 16:00-17:30 batu 浴タイム
- 18:30-19:30 HATHA / ゆきみ
- 20:45-21:45 動的ストレッチ / 山口

B1
- 10:15-11:00 シルクサスペンション / おおた
- 11:30-12:15 布 de ピラティス / おおた
- 12:45-13:15 トランポリン / KAE
- 13:45-14:30 美脚美尻 / KAE
- NEW 18:30-19:15 FIGHT DO / Ryu
- 19:45-20:30 UBOUND / Ryu

Fri
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 9:30-10:30 ナチュラル引き締めヨガ / eri
- NEW 11:45-12:45 ピラティス&リラックスヨガ / eri
- 14:00-15:00 ハタフロー / Naomi
- 16:00-17:30 batu 浴タイム
- 18:30-19:30 背中美人 / KUMIKO
- 引越 20:45-21:45 コアバランスヨガ / Nozomi

B1
- 10:15-11:00 セラバンド de 美ボディメイク / 志音
- 11:30-12:15 コンディショニングピラティス / AKI
- 12:45-13:30 シルクサスペンション / AKI
- 18:30-19:15 バンジー 4D PRO® / まさやす
- 19:45-20:30 トータルシェイプ / まさやす

Sat
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 8:30-9:30 アーサナ矯正ヨガ / 岩田マリ
- 10:40-11:40 ストレスリリース / Nana
- 12:50-13:50 お楽しみイレギュラークラス ※担当インストラクターは前月中旬頃までに確定します 予約ページにてご確認ください
- 15:00-16:00 ピラティス / 志音
- 17:10-18:10 Yoga for Woman / はるみ
- 19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更

21:15 CLOSE

B1
- 10:15-11:00 UBOUND / Asami
- 11:30-12:15 Exercise / Asami
- 12:45-13:30 美姿勢 Band YOGA / Asami
- 14:00-14:30 UBOUND30 / Asami
- 15:00-15:45 ホイールヨガ / Tomo
- NEW 16:15-17:00 ピラティスリフォーマー / 山口

Sun
プレミアム・スタンダード会員

4F 岩盤
- 8:30-9:30 HATHA＋ / ゆきみ
- 10:40-11:40 ヨガdetox（第1・3・5） / ピラdetox（第2・4） / 中島
- 12:50-13:50 デトックス / 中島
- 15:00-16:00 アロマリトリートヨガ / ユキコ
- NEW 17:10-18:10 ピラティス / 佐々木

18:55 CLOSE

B1
- 9:15-10:15 コアワークヨガ / オカモト
- 10:40-11:35 サーキットトレーニング / まさやす
- 11:55-12:40 バンジー 4D PRO® / まさやす
- 13:15-14:00 美尻 / まさやす
- NEW 14:30-15:15 リフォーマー（第1・3） / まさやす ／ 顔ヨガ（第2・4） / 中島

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します。ご自身の強いところ、弱いところを理解して、より強くしなやかな身体作りを目指しましょう。

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しょう！

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て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。

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、滝汗とともに美脚作りを目指します。

アンチエイジングヨガ

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。

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。日頃の忙し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。

ピラティス&リラックスヨガ

姿勢を正す体幹を強化する基礎代謝を上げ脂肪を燃えやすく、筋肉量を増やし痩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。岩盤効果で老廃物が排出され大幅なデトックスも。楽しくポジティブかつ穏やかに。ココロもカラダも美しく変わるレッスンです。

ストレスリリース

日々の仕事や家事で溜まったストレスをしっかり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。

Yoga for Woman

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。カラダの痛みや倦怠感を感じた時こそ、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、地に足のついた疲れにくい身体で「物理的な安定」が、ホルモンバランスと血流を改善することで安心感が湧く「心の安定」が得られます。

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で大量の汗を出し、むくみの解消も目指します。

ボディメイクストレッチ

肩甲骨、腰をメインにしっかりのばしていきます。タオルなどを使って腰の位置を整えたり、女性らしい筋肉をつけながら身体を整えるクラスです。

ピラティス

インナーマッスルを目覚めさせ、しなやかで美しい身体づくりを目指します。姿勢・骨格・呼吸を整えながら一つひとつの動きを丁寧に行うことで、日常生活でも動きやすく疲れにくい機能的な身体へ導きます。運動が苦手な方や初心者でも安心してご参加いただけます。姿勢改善やボディラインを整えたい方、痩せやすい身体の土台をつくりたい方におすすめです。

めぐりヨガ

ベーシックなポーズで全身をバランスよく動かして、ココロとカラダのめぐりを整えていきます。ご自身の呼吸や身体の感覚を大切にしながら、心身共にリフレッシュしていきましょう。

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

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つ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。

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。

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。

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よう腸活呼吸を伴いながらアーサナで全身を動かしていきます。

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。

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て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。

コアバランスヨガ

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。

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。

メンズヨガ

※インストラクターが週毎に変わります。

アロマリトリートヨガ

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わば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ウルの音色に身をゆだね、真の「休息」を味わってください。

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】

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ざないます。

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。

リラックス美人

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。深い呼吸と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、カラダが固い方も初心者も気軽にご参加いただけます。

レッスン後のフリータイム

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ご活用ください。

2026 10

ピラティスリフォーマー【持ち物】①すべり止め付きソックス

10月～プレオープン★水曜休館日返上中

トレーニングだけでなく、手術やケガのリハビリにも使われているリフォーマーというマシンを使用するエクササイズ。リフォーマーは可動域が広いので、筋力をつけながら柔軟性を高めることができ、怪我の予防、代謝促進、疲労回復などの効果があります。筋力の強化、バランス感覚の向上にも役立ち、年齢や経験、体力レベルに関係なく誰にでも行うことができます。アスリートの機能向上から高齢者の転倒防止までどの世代の方にもメリットがあり、姿勢改善、腰痛改善にも効果的。全身をコントロールして動きながらさまざまな筋肉にアプローチして、全体的に機能を向上させていきます。

顔ヨガ（第2・4日）

期間限定開催

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、しなやかな弾力が息を吹き返します。

※このクラスは着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。

岩盤

トレーニング

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

【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。

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。

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。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。

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、肩コリ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！

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う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。

コンディショニングピラティス

ストレッチポールやストレッチーズなどのツールを使って細かいところを丁寧に動かしながら背骨の柔軟性を高めていきます。カラダの外側は自然に力が抜けた状態に、逆に内側はアクティブになるためにコアが起動しやすくなります。

布 de ピラティス

伸縮性のある特殊な布「strech-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：一つ一つの動きを丁寧に行い練習します。
残りの 45 分：サーキットでしっかり汗をかきます。

トランポリン

【持ち物】①室内シューズ

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® ユーバウンド

【持ち物】室内シューズ

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です。

FIGHT DO® ファイドウ

【持ち物】室内シューズ

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるプログラム。動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギッシュでモチベーションの上がる音楽に合わせて楽しくカッコよく動いていきます。

4D PRO® BUNGEE fitness（バンジーフィットネス）バンジー

【持ち物】室内シューズ

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。

最新の内容はウェブ予約ページでご確認いただけます