

batubatu Studio Program

2019.7月

定員 岩盤 23名 地下 6名 セミプライベート 4名
※バンジー3名

プレミアム会員	全てのレッスン受講OK	岩盤ヨガ会員	岩盤ヨガレッスンのみ受講OK
スタンダード会員	都度利用 or チケット購入で受講OK	トレーニング会員	トレーニングレッスンのみ受講OK

Web予約新規登録

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00	岩盤ヨガ	トレーニング	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ
9:00						8:30-9:35 目覚めのウインヤサ 運動量 3-4 Chizuko	8:30-9:35 朝のボディワーク 運動量 2 舞
10:00	9:30-10:40 朝活ヨガ 運動量 2-3 シャラダよしこ		9:30-10:40 太陽のヨガ 運動量 2-3 ゆきみ	9:30-10:40 回復エナジーヨガ 運動量 2-3 悠桂	9:30-10:40 モーニングプレス 運動量 1-3 Chizuko		7日/KAE 9:00-9:30 バンジー-Basic 9:45-10:00 バンジー-レクチャー 10:00-10:30 バンジー-Basic 11:00-11:15 Tryトランポリン 11:15-11:45 トランポリン-Basic
11:00			10:15-10:45 トランポリン	10:00-11:00 シルクBasic	10:00-10:45 バンジー-Basic	10:15-11:00 美尻	10:40-11:45 ハタ 運動量 2-3 ゆきみ
12:00	11:45-12:55 アクティブ&リラックス 運動量 1-3 マリナ	調整中	11:00-11:30 美尻	11:00-11:30 体幹	11:00-11:30 StepUpバンジー	11:00-11:30 アウェイクヨガ 運動量 1-2 はづき	14日/るみ 9:00-10:00 シルクBasic 10:45-11:30 シルクStepUp 13:00-13:30 ボールEX 14:00-14:30 美尻
13:00		11:45-12:55 ゆったりフロー 運動量 2-3 はるみ	11:45-12:55 アクティブ 運動量 3-4 Chizuko	12:00-12:45 姿勢	11:30-12:30 シルクBasic	11:45-12:15 トランポリン Basic	21日/Asami 9:45-10:30 バンジー-Basic 11:00-11:30 パ・Str&Core 13:00-13:15 バンジー-レクチャー 13:15-14:00 バンジー-Basic 14:15-14:45 パ・Str&Core
14:00	14:00-15:30 GANBAN FreeTime	12:15-12:45 二の腕引き締め	12:00-12:45 姿勢	13:00-13:30 有酸素トレーニング	13:00-13:30 美尻	12:50-13:55 ていねいヨガ 運動量 2-3 はるみ	28日/まさやす 9:00-9:30 体幹 10:00-10:45 ボールEX 12:15-13:00 美尻 13:30-14:00 トランポリン
15:00		12:15-12:45 二の腕引き締め	13:00-13:30 有酸素トレーニング	14:00-15:10 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	14:00-15:10 シェイプヨガ 運動量 2-4 IKUKO	13:00-13:30 美尻	15:00-16:05 ビューティーヨガ 運動量 2-3 エスン
16:00	15:30-16:00 トランポリンRhythm	14:00-15:30 GANBAN FreeTime	14:00-15:10 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	16:10-17:40 GANBAN FreeTime	14:00-15:10 おなか美人 運動量 2-4 KAE	15:00-16:05 ビューティーヨガ 運動量 2-3 エスン	隔週で レッスン内容が 替わります
17:00	16:30-17:40 美エイジング 運動量 2-4 佐々木	16:30-17:40 スクワット&コア	16:10-17:40 GANBAN FreeTime	16:10-17:40 GANBAN FreeTime	16:30-17:40 いやしの陰ヨガ 運動量 1-3 今日子	17:10-18:15 ハタ2 運動量 2-4 sayoko	第1,3,5 / Asami 15:45-16:30 バンジー-Basic 17:00-17:45 バンジー-Basic 18:30-19:15 パ・Str&Core
18:00		16:30-17:40 スタイルアップヨガ 運動量 3-4 木実	16:45-17:30 シルクBasic	17:10-17:40 トランポリン	17:00-17:30 バンジーStretch	17:10-18:15 ハタ2 運動量 2-4 sayoko	第2,4 / るみ 14:15-14:45 スクワット&コア 15:30-16:30 シルクBasic 17:00-17:45 シルクStepUp 18:00-18:30 シルク Stretch
19:00	18:50-20:00 リンパデトックス 運動量 1-3 KAORU	18:45-19:15 トランポリンBasic	18:40-19:50 セラピーヨガ 運動量 1-3 sayoko	18:45-19:45 布deピラティス	18:50-20:00 月のヨガ 運動量 1-3 ゆきみ	18:45-19:15 トランポリンBasic	19:00 CLOSE
20:00		19:30-20:00 ボールEX	19:30-20:30 シルクBasic	20:15-21:15 シルクEX60	19:15-20:00 バンジーBasic	19:30-20:30 メンズヨガ	
21:00	21:00-22:00 リラクソロジー 運動量 2-3 Nana	20:30-21:15 姿勢	21:00-22:00 ディープリラクゼーション 運動量 2-3 ユキコ	21:00-22:00 ナイトデトックス 運動量 2-3 中島	20:15-20:45 StepUpバンジー	20:30-21:15 姿勢	
22:00				21:00-22:00 動的ストレッチ 運動量 2-4 山口	20:50-21:05 バンジー-StepUp+	21:10-22:10 メンズヨガ	

22:35 CLOSE

22:30 CLOSE

batubatu Studio Program

2019.6月

定員 岩盤 23名 地下 6名 セゾナイト 4名
※バンジー3名

プレミアム会員 全てのレッスン受講OK 岩盤ヨガ会員 岩盤ヨガレッスンのみ受講OK
スタンダード会員 都度利用 or チケット購入で受講OK トレーニング会員 トレーニングレッスンのみ受講OK

Web予約新規登録



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00	岩盤ヨガ	トレーニング	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ	岩盤ヨガ
9:00						8:30-9:35 目覚めのヴィンヤサ 運動量 3-4 Chizuko	8:30-9:35 朝のボディワーク 運動量 2 舞
10:00	9:30-10:40 朝活ヨガ 運動量 2-3 シャラダよしこ	9:30-10:40 太陽のヨガ 運動量 2-3 ゆきみ	9:30-10:40 陰陽ヨガ 運動量 1-3 ミコ	9:30-10:40 回復エナジーヨガ 運動量 2-3 悠桂	9:30-10:40 モーニングプレス 運動量 1-3 Chizuko		2日/KAE 9:00-9:30 バンジー-Basic 9:45-10:00 バンジー-レクチャー 10:00-10:30 バンジー-Basic 11:00-11:15 Try! トランポリン 11:15-11:45 トランポリン-Basic
11:00		10:15-10:45 トランポリン			10:00-11:00 シルクBasic	10:00-10:45 バンジー-Basic	10:15-11:00 美尻
12:00	11:45-12:55 アクティブ&リラックス 運動量 1-3 マリナ	11:45-12:55 ゆったりフロー 運動量 2-3 はるみ	11:45-12:55 アクティブ 運動量 3-4 Chizuko	11:45-12:55 骨格メンテナンス 運動量 2 舞	11:30-12:30 シルクBasic	11:45-12:55 ハタフロー 運動量 4-5 Naomi	10:40-11:45 ハタ 運動量 2-3 ゆきみ
13:00		12:15-12:45 二の腕引き締め		12:00-12:45 姿勢		11:00-11:30 StepUpバンジー	11:30-12:15 ボールEX
14:00		12:45-13:45 布 de ピラティス		13:00-13:30 有酸素トレーニング		11:45-12:15 トランポリン Basic	12:45-13:15 体幹
15:00	14:00-15:30 GANBAN FreeTime	14:00-15:30 GANBAN FreeTime	14:00-15:10 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	14:00-15:10 シェイプヨガ 運動量 2-4 IKUKO	14:00-15:10 おなか美人 運動量 2-4 KAE	12:50-13:55 ていねいヨガ 運動量 2-3 はるみ	12:50-13:55 ジェントルフロー 運動量 3-4 ごず恵
16:00						13:00-13:30 美尻	15:00-16:05 ビューティーヨガ 運動量 2-3 エスン
17:00	16:30-17:40 美エイジング 運動量 2-4 佐々木	16:30-17:40 スクワット&コア	16:30-17:40 スタイルアップヨガ 運動量 3-4 木実	16:10-17:40 GANBAN FreeTime	16:10-17:40 GANBAN FreeTime	15:00-16:05 ビューティーヨガ 運動量 2-3 エスン	17:10-18:15 ハタ2 運動量 2-4 sayoko
18:00		16:45-17:30 シルクBasic	16:30-17:30 動的ストレッチ 運動量 2-4 山口	17:10-17:40 トランポリン	17:00-17:30 バンジーストレッチ	17:10-18:15 ハタ2 運動量 2-4 sayoko	17:10-18:15 デトックス 運動量 2-4 中島
19:00	18:50-20:00 リンパデトックス 運動量 1-3 KAORU	18:45-19:15 トランポリンBasic	18:40-19:50 セラピーヨガ 運動量 1-3 sayoko	18:45-19:45 布 de ピラティス	18:50-20:00 月のヨガ 運動量 1-3 ゆきみ	18:45-19:15 トランポリンBasic	19:00 CLOSE
20:00		19:30-20:00 ボールEX			19:00-19:15 バンジーレクチャー	19:45-20:15 美尻	
21:00	21:00-22:00 リラックスヨガ 運動量 2-3 Nana	20:30-21:15 姿勢	21:00-22:00 ナイトデトックス 運動量 2-3 中島	20:15-21:15 シルクEX60	20:15-20:45 StepUpバンジー	20:30-21:15 姿勢	
22:00					20:50-21:05 バンジー-StepUp+	21:10-22:10 メンズヨガ	

22:35 CLOSE

22:30 CLOSE