

祝日はタイムテーブルが変更となる場合があります

岩盤ヨガ系 弱 ← トレーニング → 強 Free (20-30分)
 岩盤トレ系 RADICAL FITNESS 強度調節可能
 batu浴アリートイム

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 ビューティヨガ 運動量 2-3 イスン	8:30-9:30 朝のハタフロー 運動量 2-3 ゆきみ
10:00	9:30-10:30 フィットネスヨガ 運動量 3-4 ERIKO	9:30-10:30 朝ヨガ 運動量 1-2 hiro		9:30-10:30 モーニングフロー 運動量 3-4 岩田マリ	9:30-10:30 陰×陽ヨガ 運動量 2-4 Chizuko		9:15-10:15 体幹ワークヨガ アクティブ オカモト
11:00		10:30-11:15 KIMAX Ryu		10:45-11:15 トランポリン KAE		10:30-11:15 ハンジー 4D PRO® Asami	10:40-11:40 ハタ 運動量 2-3 ゆきみ
12:00	11:45-12:45 ゆっぴり動くヨガ 運動量 1-3 麻由	11:45-12:30 UBOUND Ryu		11:45-12:45 ピナーピラティス&ストレッチ 運動量 2-3 ERIKO	11:45-12:45 ハタフロー 運動量 4-5 Naomi	11:45-12:30 筋膜リリース Asami	10:45-11:45 サーキット トレーニング まさやす
13:00		11:45-12:45 メンテナンスヨガ 運動量 2-3 まこと		12:35-13:20 美脚美尻 KAE		11:45-12:30 UBOUND45 Asami	12:05-12:45 引き締め Body まさやす
14:00	14:00-15:00 のんびり午後ヨガ 運動量 1-2 hiro	13:00-13:45 引き締め Body まさやす		14:00-15:00 ピラティス Plus 運動量 3-4 ERIKO		12:50-13:50 アライメントヨガ 運動量 2-3 はるみ	12:50-13:50 デトックス 運動量 3-4 中島
15:00		13:20-13:35 筋膜リリース KAE			14:00-15:00 ゆっぴり動くヨガ 運動量 2-3 麻由	13:00-13:30 Exercise Asami	13:15-14:00 ハンジー 4D PRO® まさやす
16:00		14:00-15:00 おなか美人 運動量 2-4 KAE		16:00-17:30 batu 浴タイム		14:00-15:00 空中 YOGA 由布子	15:00-16:00 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami
17:00	16:15-17:00 美・トレーニング 佐々木	16:15-17:15 ウエストフォーカス ヨガ 運動量 2-3 たかはまゆみ			16:15-17:00 フォーカスヨガ 運動量 3-5 奈子	15:00-16:00 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	15:00-16:00 70-&アロマリラックス 運動量 2-3 ユキコ
18:00		16:15-17:15 女性の アロマヨガ 運動量 1-2 Tomo				17:10-18:10 ハタ2 運動量 3-4 sayoko	17:10-18:10 いやしの陰ヨガ 運動量 1-2 今日子
19:00	18:30-19:30 リラクソヨガ 運動量 2-3 Nana	18:30-19:15 ハンジー 4D PRO® Asami		18:30-19:30 月のヨガ 運動量 1-3 ゆきみ	18:30-19:30 背中美人ヨガ 運動量 2-3 KUMIKO	18:00-19:00 空中 YOGA 由布子	18:55 CLOSE
20:00		18:30-19:30 ピラティスエッセンス 運動量 3-5 万里子				19:30-20:30 ヨガ ※週毎に担当者変更	
21:00	20:45-21:45 ナイトデトックス 運動量 2-3 中島	19:00-19:20 股筋 20 まさやす		20:45-21:45 動的ストレッチ 運動量 2-4 山口	20:45-21:45 体幹ワークヨガ メンテナンス 運動量 3-4 オカモト	19:45-20:30 引き締め Body まさやす	
22:00		19:45-20:15 ボール EX まさやす				21:00-21:45 ハンジー 4D PRO® まさやす	
		20:45-21:15 Exercise Asami				21:15 CLOSE	
		20:45-21:45 ディープリカゼーション 運動量 2-3 ユキコ					
		20:45-21:30 引き締め Body まさやす					

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 持ち込み禁止
私語はお控えを

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

batubatu Studio Time Table 2024 5 May

祝日はタイムテーブルが変更となる場合があります

岩盤ヨガ系 弱 ← トレーニング → 強 Free (20-30分)
 岩盤トレ系 RADICAL FITNESS 強度調節可能
 batu浴アライタイム

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 ビューティヨガ 運動量 2-3 イスン	8:30-9:30 朝のハタフロー 運動量 2-3 ゆきみ
10:00	9:30-10:30 第1 3-5 フィットネスヨガ 運動量 3-4 ERIKO 第2 2-4 モーニングデトックス 運動量 3 まこと	9:30-10:30 朝ヨガ 運動量 1-2 hiro		9:30-10:30 モーニングフロー 運動量 3-4 岩田マリ	9:30-10:30 陰×陽ヨガ 運動量 2-4 Chizuko		9:15-10:15 体幹ワークヨガ アクティブ オカモト
11:00		10:30-11:15 KIMAX Ryu		10:45-11:15 トランポリン KAE		10:30-11:15 ボール EX Asami	10:40-11:40 ハタ 運動量 2-3 ゆきみ
12:00	11:45-12:45 ゆっぴり動くヨガ 運動量 1-3 麻由	11:45-12:30 UBOUND Ryu	11:45-12:45 メンテナンスヨガ 運動量 2-3 まこと	11:45-12:45 ピナーピラティス&ストレッチ 運動量 2-3 ERIKO	11:45-12:45 ハタフロー 運動量 4-5 Naomi	11:45-12:30 ボール EX Asami	10:45-11:45 サーキット トレーニング 第1 3 ゆきみ 第2 4 中島 まさやす
13:00		13:00-13:45 引き締め Body まさやす	13:00-13:30 Free 13:00-13:35 4F 常設 筋膜リリース KAE	12:35-13:20 美脚美尻 KAE		12:50-13:50 アライメントヨガ 運動量 2-3 はるみ	12:50-13:50 デトックス 運動量 3-4 中島
14:00	14:00-15:00 のんびり午後ヨガ 運動量 1-2 hiro	14:00-5:00 NEW! 第1 3-5 背中美人ヨガ 運動量 2-3 KUMIKO 第2 2-4 ピラティス 運動量 3 eri		14:00-15:00 ピラティス Plus 運動量 3-4 ERIKO	14:00-15:00 ゆっぴり動くヨガ 運動量 2-3 麻由 第1 3-5 第2 2-4 からだリハビリヨガ 運動量 3 eri	14:00-15:00 空中 YOGA 由布子	13:15-14:00 ハンジー 4D PRO® まさやす
15:00		16:15-17:15 NEW! ウエストフォーカスヨガ 運動量 2-3 たかはたまゆみ		16:00-17:30 batu 浴タイム	16:15-17:15 NEW! 女性のアロマヨガ 運動量 1-2 Tomo	15:00-16:00 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	15:00-16:00 70-＆アロマリラックス 運動量 2-3 ユキコ
16:00	16:15-17:00 美・トレーニング 佐々木 強					17:10-18:10 ハタ2 運動量 3-4 sayoko	17:10-18:10 いやしの陰ヨガ 運動量 1-2 今日子
17:00							18:55 CLOSE
18:00	18:30-19:30 リラクソヨガ 運動量 2-3 Nana	18:30-19:30 ピラティスエッセンス 運動量 3-5 万里子		18:30-19:30 月のヨガ 運動量 1-3 ゆきみ	18:30-19:30 背中美人ヨガ 運動量 2-3 KUMIKO	18:00-19:00 空中 YOGA 由布子	
19:00		19:00-19:45 ボール EX Asami		18:30-19:15 KIMAX Ryu		19:30-20:30 メンズ 19:30-20:30 ヨガ ※週毎に担当者変更	第1 Nana 第2 麻由 第3 ERIKO 第4 麻由
20:00		20:00-20:30 UBOUND30 Asami		19:45-20:30 UBOUND Ryu		19:45-20:30 引き締め Body まさやす	
21:00	20:45-21:45 ナイトデトックス 運動量 2-3 中島	20:45-21:45 ディープリラクゼーション 運動量 2-3 ユキコ		20:45-21:45 動的ストレッチ 運動量 2-4 山口	20:45-21:45 体幹ワークヨガ メンテナンス 運動量 3-4 オカモト	21:00-21:45 ハンジー 4D PRO® まさやす	
22:00						21:15 CLOSE	
	22:30 CLOSE			22:30 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 持ち込み禁止
私語はお控えを

<h3>フィットネスヨーガ (第1・3・5月)</h3> <p>呼吸をたっぷり入れながら、ヨガのポーズ+aで筋コンディショニングを行っていきます。筋力・体力upに加えてダイエット効果が期待できます。</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>モーニングフロー</h3> <p>太陽礼拝から始めてじっくり体を温めながら呼吸に合わせてゆっくり動き、流れるようにポーズからポーズへ移ります。動き続けることで血流を良くし、無理のない可動域アップが期待できます。代謝を上げたい方、フローを楽しみたいだけでなく、よりエレガントな所作を目指したい方にオススメです。</p>	<h3>ビギナーピラティス&ストレッチ</h3> <p>基礎を着実に行うことで高い効果を感じられるピラティス。身体の歪みを整えたり、シェイプアップを目指したい方にオススメです。呼吸、ポーズを基本から丁寧にを行うので、初めての方も安心してお楽しみいただけます。</p>	<h3>陰×陽ヨガ</h3> <p>ヴィンヤサのエクササイズ効果とリセット効果を存分に味わいます。一つのポーズを緊張なく長く保つことによるリラクゼーション効果と、流れるような展開でダイナミックに動くフローエクササイズ効果。ポーズを基本から丁寧にを行うので、初めての方も安心してお楽しみいただけます。</p>	<h3>ビューティーヨガ</h3> <p>新しい一日を気持ち良くスタートさせるためのオリジナリティあふれるヨガ。講師選りすぐりのBGMに身を任せて、しなやかな体と心を育み、外側からも内側からも輝く美しさを目指します。</p>	<h3>朝のハタフロー</h3> <p>スタートから最後のジャヴァアサナまで止まらず流れるように動きます。お水や休憩はご自身の判断とタイミングで摂れるセルフスタイルで、朝から爽快な気分とともに、ヨガによる自立心と自信も養えます。</p>		
<h3>モーニングデトックス (第2・4月)</h3> <p>ポーズを長めにキープすることで、呼吸やエネルギーの流れを整えます。週の始まりにストレスや老廃物などココロやカラダの余分なものを取り除いて、新たな一週間を健やかに過ごしましょう。</p>	<h3>のんびり午後ヨガ</h3> <p>セルフマッサージやストレッチなどを取り入れながら丁寧に動きます。自分で自分を癒す術を習得しましょう。</p>	<h3>メンテナンスヨガ</h3> <p>頑固な「癒着」をほぐして心地よいカラダを取り戻すためのヨガ。骨盤を中心に全身を調整するとエネルギーが高まり、呼吸も深まって不調が和らぎます。心身ともに前向きで健康的な美しさを目指しましょう。</p>	<h3>ピラティスPlus</h3> <p>ピラティスに少し慣れてきた方はもちろん、キツめのエクササイズがお好きな方、初心者の方でも無理なくチャレンジできるクラス。肩こり・腰痛解消にもオススメです。</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</p>	<h3>アライメントヨガ</h3> <p>足疲れにくい身体の使い方を知ること姿勢を整えていきます。身体を外側から内側へと整えて行く事で、自身の軸を見つけていきましょう。ポーズをしっかり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。</p>	<h3>ハタ</h3> <p>ハ【陽・太陽】タ【陰・月】という意味で、アーサナ(ポーズ)と呼吸法を中心とした「カラダ」を使うクラシカルなクラス。基本を確認したい方や、ヨガに慣れていない方にもオススメです。</p>		
<h3>ゆっくり動くヨガ (月/第1・3・金)</h3> <p>深い呼吸を頼りに丁寧に動くクラス。カラダの感覚に意識を向けながら無理なく心地よい場所を見つけていきます。「しっかり動くヨガ」(金曜)では立位を多めに取り入れながら動き、心身共にすっきりさせ呼吸を深めていきます。</p>	<h3>美人フロー</h3> <p>吸う吐く、それぞれに合わせて流れるように動きながら様々なポーズをつけていくクラス。気候や季節、参加者の状態にあわせてフォーカスポイントをアレンジします。色々なアーサナを楽しみながら、ココロとカラダの美しさを目指しましょう。</p>	<h3>ととのうピラティス (第2・4月)</h3> <p>慢性的な肩こりや腰痛、関節痛、崩れる姿勢など、年齢と共に増える不調。「加齢に伴う体のSOS」には芯を整えることが大切。背骨を一つ一つ動かしながら骨盤や肩甲骨、頭を正しい位置へ導くインナーマッスルを鍛えてしなやかに強い体を目指します。運動に自信がない方にもおすすめのクラスです。</p>	<h3>月のヨガ</h3> <p>「月礼拝」を中心に、他アーサナにじっくり取り組んでいきます。カラダとココロを浄化する気持ちで取り組み、心身共に月のような柔軟性と、質の高い睡眠を手に入れましょう。</p>	<h3>ナチュラル引き締めヨガ (第2・4月)</h3> <p>ヨガの練習は少しずつ、コツコツ続けるのと見えてく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み、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>ほぐしデトックス</h3> <p>ストレッチやヨガ、筋膜リリースなどで身体をトータル的にほぐしていきます。深い呼吸とともに、深い呼吸を深めていきます。</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ます。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！</p>		
<h3>美・トレーニング</h3> <p>高負荷と低負荷の運動を交互に行うプログラムで、その強度をぐんと高めたHIIT系のトレーニング。美と健康、高い心肺機能としなやかな筋肉を養います。しっかり動く+少休む。を繰り返しながら、心身の変化や呼吸を意識しながら動きましょう！</p>	<h3>ウエストフォーカスヨガ</h3> <p>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目指します。ご自身の細部を感じながら無理なく動かしていきます。</p>	<h3>ピラティスエッセンス</h3> <p>様々な種類のエクササイズにピラティスのエッセンスを散りばめて、効かせたい深層筋にアプローチ!!音楽と共に楽しめるクラスです。</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>背中美人ヨガ</h3> <p>肩甲骨周辺を動かして可動域をあげ、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ことともに、天使の羽が見える綺麗な背中作りを目指します。</p>	<h3>ハタ2</h3> <p>身体を動かしながら呼吸を深めて内側の感覚を感じ、集中力を高めていきます。日常の慌しさから解放されて静けさに身を浸しながら、不要な思考を手放して調和と成長を目指しましょう。</p>	<h3>フロー&アロマリラクセス</h3> <p>軸を意識しながら流れるように動き、呼吸とアーサナを一体化します。フローでしっかり動いた後は充実感とやすらぎに身を委ねながら、アロマも楽しつつ深い呼吸を繰り返します。身体の奥から聞こえてくる声に耳を傾けて、今のご自身と向き合しましょう。</p>		
<h3>リラクゼーション</h3> <p>基本的なヨガのポーズを呼吸に合わせて丁寧にを行い、一日の疲れをほぐします。少しアクティブな動きを入れることでよりリラクゼーションを味わい、新しい一週間を元気に過ごすために心身を整えます。</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をお楽しみください。ココロとカラダの柔らかさを目指しましょう。</p>	<h3>ナイトデトックス</h3> <p>日々の蓄積されたストレスを汗と共に流して芯からスッキリ！一日をリセットし、快眠を目指してリリース&リフレッシュしましょう。</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。後半は動きを減らし、深いリラクゼーションへとしていきます。</p>	<h3>脚美人ヨガ</h3> <p>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と動かし、滝汗とともに美脚作りを目指します。</p>	<h3>体幹ワークヨガ メンテナンス</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。自身の筋力で骨盤周りや肩周りをほぐし、自力で整えることを目指します。</p>	<h3>いやしの陰ヨガ</h3> <p>適度なストレッチ状態を長くキープすることで筋膜をリリースしてコリをほぐします。「温×リラクセス」の相乗効果で、ココロとカラダに潤いをたっぷり与えましょう。</p>		
<h1>2024</h1>		<h1>5</h1>		<p>■レッスン+岩盤タイム</p> <p>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しております。引き続き岩盤浴効果の中で自主トレやストレッチ、リラクゼーション等、自由にご活用頂けます。</p>	<h3>batu浴Time</h3> <p>GANBANフリータイム</p> <p>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、ゆったりリラックスもお過ごしください。</p>	<p>【終了時刻30分前まで入室可】</p>	<h3>メンズヨガ</h3> <p>※インストラクターが週毎に変わります。</p> <p>第1 Nana 第2-4 麻甲 第3 ERIKO</p>	<h1>岩盤</h1>

チケット無し!予約も無し!会員種別不同! 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】腹筋20
短い時間でお腹を集中的に鍛えます。

【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。

筋膜リリース
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。カラダの隅々に潜んでいるコリをほぐすことで機能性も高まります。

美脚美尻
下半身をトータルに鍛えながら代謝が上がり痩せやすくなると共に、お尻と脚の筋肉が引き締まりボディラインが美しく整います。活動的で前向きになる効果も期待できます。

空中YOGA
一枚の布を使って様々なポーズを取っていきます。前半は布に身体を預け、普段なかなか伸ばせない部位のストレッチ。徐々に体幹や筋肉を使いながら熱量を上げ、後半は布のサポートで逆さまポーズの連続技にチャレンジ!布の圧迫でリンパも刺激されるので、終わる頃には全身のスッキリ感を味わえます。布の活用による重力からの解放!非日常感を存分にお楽しみください。

シルクサスペンションエクササイズ®
天井から吊り下げられた道具を使います。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。

トランポリン 【ご参加時の持ち物】 ①室内シューズ
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、デトックス、O脚X脚改善、姿勢矯正、引き締め、免疫力UPが期待できます。リズムに合わせてダンス風、または筋トレにフォーカスしながらエクササイズします。

ボールエクササイズ
ボールの特徴である不安定感を利用して、深層筋を刺激していきます。腰痛や膝痛など、不調がある方にもオススメです。

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。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。

美尻
健康的で機能的な美しいヒップを作ります。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尻尻を目指します。

空中 Exercise
ツールを使って空中で行うエクササイズ。空中という不安定な状態で強度をあげつつ動いても、ツールが身体をサポートしてくれるので背骨が重力から解放されやすくもなります。最後は逆さまのポーズでむくみも取って、全身スッキリしましょう!

体幹ワークヨガ アクティブ
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目指します。「A」「B」それぞれ交替わり部位別フローでローテーションします。同日に参加しても違う内容をお楽しみいただけます。

Exercise
チューブ等の器具を使用して全身を引締めていきます。

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のクラスです。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汗をかきます。

UBOUND® (ユバウンド) 【ご参加時の持ち物】 ①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。音楽に合わせてシンプルかつテンポよく進めつつも、トランポリンの上という不安定な状態で動くことで体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。さらに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® (キーマックス) 【ご参加時の持ち物】 ①室内シューズ ②軍手 ③グローブ※レンタル有り
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クに直接打撃するエクササイズ。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/美尻バンジー 【ご参加時の持ち物】 ①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。「美尻バンジー」は他のツールも使ってお尻や下半身を中心に鍛えます。

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