

# 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 週毎にレッスンが変わります ※担当インストラクターは予約ページにてご確認ください	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113-5 第32-4 フィットネスヨガ モーニングデトックス 運動量 3-4 ERIKO 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	10:15-11:00 第1-3 第2-4 シルカスダンス パワー4D PRO おあた まさやす	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 中島	
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	11:30-12:15 引き締め Body まさやす	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	10:40-11:40 ハタ 運動量 2-3 ゆきみ 中島	
13:00		13:00-13:45 引き締め Body まさやす	12:45-13:15 筋膜リリース まさやす	12:35-13:20 美脚美尻 KAE		13:00-13:30 UBOUND30 Asami	12:50-13:50 アライメントヨガ 運動量 2-3 はるみ	
14:00	14:00-15:00 のんびり午後ヨガ 運動量 1-2 hiro	14:00-5:00 第11-3-5 第2-4 背中美人ヨガ とのびピラティス 運動量 2-3 運動量 3 KUMIKO eri	休館日		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 子供別健康ヨガ 運動量 2-3 運動量 3 麻由 eri	14:00-15:00 空中 YOGA 由布子	12:50-13:50 デトックス 運動量 3-4 中島
15:00								13:00-13:30 Exercise Asami
16:00	16:15-17:00 美・トレーニング 佐々木 強	NEW! 16:15-17:15 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	NEW! 16:15-17:15 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 フロー&アロマリラックス 運動量 2-3 ユキコ	
17:00						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	
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	18:55 CLOSE	
19:00		19:00-19:45 ボール EX Asami		18:30-19:15 KIMAX Ryu		19:30-20:30 ヨガ ※週毎に担当者変更	19:30-20:30 ヨガ 第1 Nana 第2 麻由 第3 ERIKO 第4 麻由	
20:00		20:00-20:30 UBOUND30 Asami	19:45-20:15 美尻 美尻リジー KAE	19:45-20:30 UBOUND Ryu		19:45-20:30 引き締め Body まさやす	21:00-21:45 ハンジー 4D PRO® 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	21:15 CLOSE		
22:00								

走るの厳禁

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

**フィットネスヨーガ**  
(第1・3・5月)

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るきます。筋力・体力Upに加えてダイエット効果が期待できます。

**モーニングデトックス**  
(第2・4月)

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。

**ゆっくり動くヨガ** (月/第1・3・金)

深い呼吸を頻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。

**美・トレーニング**

高負荷と低負荷の運動を交互に行うプログラムで、その強度をぐん和高めた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！

**リラクソヨガ**

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ソ感を味わい、新しい一週間を元気に過ごすために心身を整えます。

# 2024 5

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分レッスンを

**【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が上が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働かせながら熱量を上げ、後半は布をサポートして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。

**モーニングフロー**

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方だけでなく、よりエレガントな所作を目指したい方にオススメです。

**メンテナンスヨガ**

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。

**ととのうピラティス** (第2・4火)

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なクラスです。

**ピラティスエッセンス**

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。

**ナイトデトックス**

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。

■レッスン＋岩盤タイム

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、自由にご利用頂けます。

**ビギナーピラティス&ストレッチ**

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。

**ピラティスPlus**

ピラティスに少し慣れてきた方はもちろん、キツイ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。

**月のヨガ**

「月礼拝」を中心に、他ア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。

**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。

**ディープリラクゼーション**

ア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隅々まで伸ばしてほぐします。後半は動きながらリラックス効果を得ながら、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。

**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い頂けます。ストレッチ、ヨガ、トレーニングなどの自主練などの他、ゆったりリクライニングもお過ごしください。

**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るので背中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。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、筋力をしっかり使ってアサナを行ないます。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練習していきます。残りの45分：サーキットでしっかり汗をかきます。

**陰×陽ヨガ**

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ソ効果と、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。

**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。 ※アサナ上級者向け

**ナチュラル引き締めヨガ**  
(第2・4金)

ヨガの練習は少しずつ、コツコツ続けるの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み、じっくり引き締まっていく、心地の良いレッスンです。

**背中美人ヨガ**

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。

**脚美人ヨガ**

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。下半身の柔軟性を高めます。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。

**メンズヨガ**

※インストラクターが週毎に変わります。

**UBOUND®** (ユンパウンド) 【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靱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。「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。

**ビューティーヨガ**

新しい一日を気持ちよ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含み、外側からも内側からも輝く美しさを目指します。

**アライメントヨガ**

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と、自身の軸を見つけていましょう。ポーズをしっかりと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。

**ほぐしデトックス**

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、心地よい呼吸を深めていきます。

**ハタ2**

身体を動かしながら呼吸を深めて内側の歪みを感じ、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。

**体幹ワークヨガ メンテナンス**

呼吸とともに体幹、筋力をしっかりと使ってアサナを行います。自身の筋力や骨盤周りを強化し、代謝を高め、自律神経を整えることを行います。

**メンズヨガ**

※インストラクターが週毎に変わります。

**UBOUND®** (ユンパウンド) 【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靱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。「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。

**朝のハタフロー**

スタートから最後のシ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います。

**ハタ**

ハ【陽・太陽】タ【陰・月】という意味で、アサナ(ポーズ)と呼吸法を中心とした「カラダ」を使うクラシックなクラス。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。

**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が高まるクラス。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！

**フロー&アロマリラクソ**

軸を意識しながら流れるように動き、呼吸とアサナを一体化します。フローでしっかりと動いた後は充実感とやすらぎに身を委ねながら、アロマも楽しむついで深い呼吸を繰り返します。身体の内側から聞こえてくる声に耳を傾けて、今のご自身と向き合きましょう。

**いやしの陰ヨガ**

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×リラクソ」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。

# 岩盤

最新のコンテンツはウェブ予約ページでご確認ください