

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		10:45-11:15 トランポリン KAE		10:40-11:40 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	10:40-11:40 朝のハタフロー 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		11:45-12:45 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		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		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	13:00-13:45 引き締め Body まさや		14:00-15:00 ピラティス Plus 運動量 3-4 ERIKO	14:00-15:00 空中 YOGA 由布子	13:00-13:30 Exercise Asami	13:15-14:00 ハンジー 4D PRO® まさや
15:00		14:00-5:00 第113-5 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				14:00-14:30 UBOUND30 Asami	15:00-16:00 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami
16:00		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		15:00-16:00 ほぐしデトックス 運動量 1-2 Asami	15:00-16:00 ロー&アロマリラク 運動量 2-3 ユキコ
17:00	16:15-17:00 美・トレーニング 佐々木 強				NEW! 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
18:00						18:00-19:00 空中 YOGA 由布子	
19:00	18:30-19:30 リラクソヨガ 運動量 2-3 Nana	18:15-18:45 Exercise 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		18:55 CLOSE
20:00		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	
21:00	20:45-21:45 ナイトデトックス 運動量 2-3 中島	20:00-20:30 UBOUND30 Asami		19:45-20:30 UBOUND Ryu		19:45-20:30 引き締め Body まさや	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
22:00		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	21:15 CLOSE

休館日

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

batubatu Studio Time Table 2024 6 June

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
岩盤トレ系
batu浴アライタイム

弱 ← トレーニング → 強
RADICAL FITNESS
強度調節可能

Free
(20-30分)

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 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 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 アシュタンガ in 岩盤 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		10:40-11:40 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	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	11:45-12:45 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 まさやす	
13:00		13:00-13:45 引き締め Body まさやす		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	12:05-12:45 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	14:00-5:00 背中美人ヨガ 運動量 2-3 KUMIKO	休館日	14:00-15:00 ピラティス Plus 運動量 3-4 ERIKO	14:00-15:00 ナチュラル引き締めヨガ 運動量 3 eri	13:00-13:30 UBOUND30 Asami	12:50-13:50 デトックス 運動量 3-4 中島	
15:00		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	16:15-17:15 女性のアロマヨガ 運動量 1-2 Tomo	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	13:15-14:00 ハンジー 4D PRO® まさやす
16:00	16:15-17:00 美・トレーニング 佐々木 強					17:00-18:10 ハタ2 運動量 3-4 sayoko	15:00-16:00 ロー&アロマリラックス 運動量 2-3 ユキコ	17:10-18:10 いやしの陰ヨガ 運動量 1-2 今日子
17:00						18:00-19:00 空中 YOGA 由布子	17:10-18:10 いやすの陰ヨガ 運動量 1-2 今日子	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	18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:30 背中美人ヨガ 運動量 2-3 KUMIKO	
19:00	19:00-19:45 ボール EX Asami				19:45-20:30 UBOUND Ryu		19:30-20:30 ヨガ ※週毎に担当者変更	18:55 CLOSE
20:00	20:00-20:30 UBOUND30 Asami	19:45-20:15 美尻 KAE				19:45-20:30 引き締め Body まさやす	19:30-20:30 ヨガ ※週毎に担当者変更	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	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	21:15 CLOSE
22:00								

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

