Schedule 4/1(水) → 当面の間

当面の間、営業時間も「11:00~20:00(全日)」に変更となります。

月曜日

Woman's SHAPE GYM
- 18:45~19:35 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★ Shoes

Mellow Flow
- 時間変更 11:15~12:30 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (明日美) ★★
- 13:00~14:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★
- 14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★
- 15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★
- 17:30~18:30 楽体(らくだ) (工藤友美) ★★
- 19:00~20:15 avity ビギナー空中ヨガ&ストレッチ (明日美) ★

火曜日

Woman's SHAPE GYM

Mellow Flow
- 45分 時間変更 11:15~12:00 モーニングヨガ (宮城 由香) ★★
- 12:15~13:30 avity 空中ヨガ&ストレッチ (kayano) ★
- 13:50~14:50 アロマリラックスヨガ (KUNA) ★
- 15:00~16:00 ハタヨガ (mico) ★★
- NEW 16:10~17:10 骨盤美調整 (nino) ★
- 講師変更 時間変更 17:30~18:45 avity 空中ヨガ&リラックス (kayano) ★★
- 19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes

水曜日

Woman's SHAPE GYM
- 13:30~14:20 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★ Shoes
- 18:00~18:50 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★ Shoes

Mellow Flow
- 45分 時間変更 11:15~12:00 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★
- 12:15~13:15 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★
- 一時休講 13:30~14:30 【奇数週】ママのためのヨガ 【偶数週】マタニティヨガ (Tacco) ★★
- 当面の間休講となります。
- 15:15~16:30 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (yoshimi) ★
- 16:45~17:45 コアトレ&ストレッチヨガ (山瀬よしみ) ★★★
- 18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★
- 19:15~20:15 癒しのアロマヨガ (美月) ★

木曜日

Woman's SHAPE GYM

Mellow Flow
- 時間変更 11:15~12:30 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (chihana) ★★★
- 13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★
- 14:15~15:15 ボディメイクヨガ (Venus EIKO) ★★
- 15:30~16:30 癒しのヨガ (Venus EIKO) ★
- 17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★
- 19:00~20:00 ガールズキックボクシング
- 19:00~20:15 avity 空中ヨガ&ストレッチ (Yuko) ★★

金曜日

Woman's SHAPE GYM
- 一時休講 11:30~12:30 ガールズキックボクシング
- 14:55~15:55 POP PILATES (悠衣) ★★
- 17:10~18:00 脚トレウォーキングメゾット (森 弘子) Shoes
- 4月末で終了 19:00~20:00 美ボディピラティス (ANNA) ★★

Mellow Flow
- 当面の間休講となります。
- 時間変更 11:15~12:15 モーニングヨガ (吉橋 扶実子) ★★
- 時間変更 12:30~13:30 楽体(らくだ) (工藤友美) ★★
- 14:00~14:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes
- 16:00~17:00 ヴィンヤサコアフォーカス (高野 真利) ★★★
- 17:30~18:30 ヤムナボディローリング (KAORU) ★
- 19:00~20:15 avity 空中ヨガ&体幹フロー (川部 はるか) ★★★

土曜日

Woman's SHAPE GYM
- 第3土曜日限定 13:00~13:50 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★ Shoes

Mellow Flow
- 時間変更 11:15~12:15 ヤムナボディローリング (KAORU) ★
- NEW 45分 11:15~12:00 はじめてのピラティス (金子麗子) ★★
- 時間変更 45分 12:15~13:00 パワーヨガ (金子麗子) ★★
- 13:15~14:30 avity はじめての空中ヨガ (AKIKO) ★
- 14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes
- 16:00~17:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★
- 17:30~18:45 avity 空中ヨガ&リラックス (田中 ゆり) ★

日曜日

Woman's SHAPE GYM

Mellow Flow
- 当面の間休講となります。
- 一時休講 11:15~12:15 親子ヨガ (YUKI.D) ★
- 時間変更 12:30~13:30 ガールズキックボクシング
- 13:30~14:30 ガールズキックボクシング
- NEW 15:00~16:00 ピラティス (洪仁順) ★
- 時間変更 11:15~12:30 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (mayumi) ★★★
- 時間変更 12:45~13:45 ハタフローヨガ (加藤奈緒) ★★
- 時間変更 14:00~15:00 はじめてのベリーダンス (Rio) ★
- 講師変更 15:15~16:30 avity 空中ヨガ&デトックスヨガ (megumi) ★★★

Shoes
上記マーク記載のレッスンはインシューズをご持参ください。
※レンタルシューズもご用意しております。

Woman's SHAPE GYMスタジオのレッスンのない時間帯は、「パーソナルトレーニング」及び「ジム利用時間」としてご利用いただけます。お気軽にご活用ください。