

Schedule 2020.10

Mellow Flow / Woman's SHAPE GYM
 TEL 03-5379-9595
 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2新宿高島屋8階ウエルビーフィールド
 営業時間：10:00~20:00

ホームページ
 mellowflow.jp



@Instagram
 mellowflow.studio



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>
<p>11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (明日美) ★★★★★</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュ フローヨガ (高西 由貴子) ★★★★★</p> <p>14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★★★★★</p> <p>15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★</p> <p>17:30~18:30 楽体(らくた) (keiko) ★★★★★</p> <p>18:45~19:35 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes</p> <p>19:00~20:15 avity ビギナー空中ヨガ &ストレッチ (明日美) ★★★★★</p>	<p>10:45~11:45 モーニングヨガ (宮城 由香) ★★★★★</p> <p>12:15~13:30 avity 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★</p> <p>13:50~14:50 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★</p> <p>15:00~16:00 ハタヨガ (mico) ★★★★★</p> <p>16:10~17:10 美ボディメイク (nino) ★★★★★</p> <p>17:30~18:45 avity 空中ヨガ& リラックス (kayano) ★★★★★</p> <p>19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) ★★★★★ Shoes</p>	<p>10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★★★★</p> <p>12:15~13:15 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★★★</p> <p>13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes</p> <p>15:00~15:30 マシン説明会 Technogym 油圧式 トレーニングマシン</p> <p>15:00~16:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★★★★★</p> <p>16:30~17:30 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬 よしみ) ★★★★★</p> <p>17:45~18:45 Heart Opening Vinyasa Flow (MIREI) ★★★★★</p> <p>19:00~20:00 癒しのアロマヨガ (美月) ★★★★★</p>	<p>11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★</p> <p>12:30~13:00 マシン説明会 TUFFSTUFF AXT-225(上半身)</p> <p>13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★</p> <p>14:15~15:15 Venus Body メイクヨガ (Venus EIKO) ★★★★★</p> <p>15:30~16:30 Venus Body コンディショニング (Venus EIKO) ★★★★★</p> <p>16:30~17:00 マシン説明会 TUFFSTUFF AXT-225(下半身)</p> <p>17:00~18:00 ペリーダンス (tahia) ★★★★★</p> <p>19:00~20:00 ガールズ キックボクシング</p> <p>19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★</p>	<p>10:30~11:30 モーニングヨガ (吉橋 扶実子) ★★★★★</p> <p>11:30~12:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>13:10~14:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (高澤 麗) ★★★★★ Shoes</p> <p>14:55~15:55 POP PILATES (悠衣) ★★★★★</p> <p>16:00~17:00 ウィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★</p> <p>17:10~18:00 美脚 トレーニング (森 弘子) ★★★★★ Shoes</p> <p>17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★</p> <p>19:00~20:15 avity 空中ヨガ& 体幹フロー (川部 はるか) ★★★★★</p>	<p>10:30~11:30 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★</p> <p>10:30~11:30 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★★★★</p> <p>11:45~12:45 ハワーヨガ (金子 麗子) ★★★★★</p> <p>13:15~14:30 avity はじめての空中ヨガ (AKIKO) ★★★★★</p> <p>14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) ★★★★★ Shoes</p> <p>16:00~17:00 【第一土曜】 担当: kayano 美脚コンディショニング 【第一土曜以外】 担当: yukiko ★★★★★</p> <p>17:15~17:30 マシン説明会 BOOTYBUILDER</p> <p>17:30~18:45 avity 空中ヨガ& 美姿勢ストレッチ (明日美) ★★★★★</p>	<p>10:40~11:40 ベーシックヨガ (YUKI.D) ★★★★★ 5才から ご参加可能</p> <p>10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★</p> <p>12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤 奈緒) ★★★★★</p> <p>12:30~13:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>13:30~14:30 ペリーダンスで ボディラボ (Rio) ★★★★★</p> <p>15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★★★★</p> <p>16:30~17:00 マシン説明会 TUFFSTUFF AXT-225(下半身)</p>

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。お気軽にご利用ください。

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。