

# Schedule 2021.1.13~ 当面の間

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階ウェルビーフィールド  
 営業時間：1月13日(水)から当面の間 10:30~19:30

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	
10:00			10:30 Open				
11:00	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (明日美) ★★★★★	10:45~11:45 モーニングヨガ (宮城 由香) ★★★★★	10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★★★★	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★	10:45~11:45 yamuna ボディローリング (KAORU) ★★★★★	10:45~11:45 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★★★★	10:45~11:45 ベリッシュヨガ (YUKI.D) ★★★★★ 5才から ご参加可能
12:00		12:00~13:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★	12:10~13:10 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★★★	12:00~13:00 楽体(らくた) (keiko) ★★★★★	12:00~13:00 パワーヨガ (金子 麗子) ★★★★★		
13:00	13:00~14:00 リフレッシュ フローヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	13:30~14:30 アロマ リラククスヨガ (KUNA) ★★★★★	13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★	13:50~14:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Yuuri) ★★★★★ Shoes	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング	12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤 奈緒) ★★★★★
14:00	14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	14:40~15:40 ハタヨガ (mico) ★★★★★	13:20~14:20 ボディ コンディショニング (Tacco) ★★★★★	14:15~15:15 Venus Body メイクヨガ (Venus EIKO) ★★★★★	13:15~14:30 avity はじめての空中ヨガ (AKIKO) ★★★★★	13:30~14:30 ベリッシュヨガ (洪 仁順) ★★★★★	13:45~14:45 ガールズ キックボクシング
15:00	15:30~16:45 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	15:50~16:50 美ボディメイク (nino) ★★★★★	14:35~15:50 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★★★★★	14:45~15:45 POP PILATES (悠衣) ★★★★★	14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) ★★★★★ Shoes	15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
16:00	17:00~18:00 楽体(らくた) (keiko) ★★★★★	17:10~18:25 avity 空中ヨガ& リラククス (kayano) ★★★★★	16:05~17:05 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬 よしみ) ★★★★★	15:30~16:30 Venus Body コンディショニング (Venus EIKO) ★★★★★	15:50~16:50 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	16:00~17:00 【第一土曜】 担当: kayano ★★★★★ 【第一土曜以外】 担当: yukiko ★★★★★	16:00~17:00 【第一土曜】 美脚コンディショニング 【第一土曜以外】 骨盤リラククスヨガ
17:00	18:15~19:30 avity ビグナー空中ヨガ &ストレッチ (明日美) ★★★★★	18:30~19:30 ガールズ キックボクシング	17:15~18:15 Heart Opening Vinyasa Flow (MIREI) ★★★★★	17:00~18:00 ベリッシュ (tahia) ★★★★★	17:10~18:00 美脚 トレーニング (森 弘子) ★★★★★ Shoes	17:30~18:45 avity 空中ヨガ& 美姿勢ストレッチ (明日美) ★★★★★	
18:00	18:40~19:30 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	18:30~19:30 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) ★★★★★ Shoes	18:00~18:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	18:30~19:30 癒しのアロマヨガ (美月) ★★★★★	18:15~19:30 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★		
19:00							
20:00			19:30 Close				

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。