

Schedule 2021.10

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 avily 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 avily 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★	10:45~11:45 モーニングヨガ (吉橋 扶美子) ★★★★★	10:45~11:45 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★★★★
12:00		12:00~13:15 avily 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★	12:00~13:00 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★★★	12:00~13:00 素体(らくだ) (keiko) ★★★★★	11:50~12:50 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	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 リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★	13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	12:30~13:15 45分 時間変更 ストレッチ&ピラティス ★★★★★	13:00~13:00 素体(らくだ) (keiko) ★★★★★	12:30~13:30 NEW 12:15~13:15 美脚美尻骨盤ヨガ (kyoco) ★★★★★
14:00	14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	14:40~15:40 ハタヨガ (mico) ★★★★★	13:15~14:15 ボディコンディショニング (Tacco) ★★★★★	13:30~14:30 Venus Body メイク (Venus EIKO) ★★★★★	13:15~14:30 avily 空中ヨガ& 美ボディメイク (megumi) ★★★★★	13:30~14:30 ベリータンダンス コアトレ (Rio) ★★★★★
15:00	15:30~16:45 avily 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	15:50~16:50 美ボディメイク&ケア (nino) ★★★★★	14:35~15:50 avily 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★★★★★	14:45~15:45 Venus Body (Venus EIKO) ★★★★★	13:10~14:00 奇数週限定 13:10~14:00 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	13:45~14:45 NEW 12:15~13:15 美脚美尻骨盤ヨガ (kyoco) ★★★★★
16:00	17:00~18:00 素体(らくだ) (keiko) ★★★★★	17:10~18:25 avily 空中ヨガ& リラックス (kayano) ★★★★★	16:05~17:05 NEW ヨガプラクティス (SAYAKA) ★★★★★	16:00~17:00 ヤムナ ボディローリング (桜音れい) ★★★★★	15:50~16:50 ウイヤーサフロ (高野 真利) ★★★★★	14:45~16:00 時間変更 avily 空中ヨガ& ストレッチ (FUMI) ★★★★★
17:00	18:15~19:30 avily 空中ヨガ& 美脚ストレッチ (明日美) ★★★★★ Shoes	18:30~19:30 Girls キックボクシング ★★★★★ Shoes	17:15~18:15 ピラティス (洪 仁順) ★★★★★	17:15~18:00 45分 時間変更 インナー ビューティヨガ (悠衣) ★★★★★	17:00~18:00 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★★★★
18:00		18:30~19:30 Girls キックボクシング ★★★★★ Shoes	18:30~19:30 avily 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★	18:15~19:30 avily 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★	17:30~18:45 avily 空中ヨガ& 美姿勢ストレッチ (明日美) ★★★★★	
19:00			19:30 Close			
20:00						

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。



新料金
プラン

2 WEEKS

受け放題トライアル!!

Mellow Flow と Woman's SHAPE GYM の
レッスンや施設を2週間お試し可能な
2WEEKS受け放題トライアル

5,500円 (税込)

- Mellow Flow スタジオレッスン受け放題
- Woman's SHAPE GYM グループレッスン受け放題
- Girlsキックボクシング レッスン受け放題
- 女性専用ジムエリアもいつでもご利用可能
- コラーゲンマシン 1日1回までご利用可能
- シャワー・ロッカールームもご利用可能

※2WEEKS受け放題トライアルは、パーソナルトレーニング・イベントレッスンは対象外となります。あらかじめご了承ください。空中ヨガは対象。※お一人様一回のみ、初めての方が対象。※ご本人様のみ有効となります。詳細はスタッフまで。

2week 期間中に空中ヨガ含む受け放題プランご入会で

期間限定 10/15(金)まで 当月分の月会費が **5,500円引き!**

※3か月以上の在籍条件、3か月以内のプラン変更は不可とさせていただきます。さらに! 特別特典もご用意!!

新宿高島屋8階 ウェルビーフィールド 女性専用のヨガ&フィットネス空間



TEL 直通 (03)5379-9595 内線5795

入会キャンペーン

新規受け放題会員入会で

コラーゲンマシン1か月
フリーパス

ゴールドジムホエイプロテイン720g
(お好きな味をお選び下さい)



または

ゴールドジム
シェーカー



プレゼント!!

期間 / 10/31(日)まで

※入会後3か月の在籍条件
※新規ご入会の方のみ

新宿高島屋8階 Mellow Flow / Woman's SHAPE GYM

直通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：午前10時30分~午後7時30分(当面の間短縮営業) <https://mellowflow.jp>

