Schedule 2021.6

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

Woman's SHAPE GYM

- 18:40~19:30 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★☆☆☆ Shoes

Mellow Flow

- 11:00~12:15 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (明日美) ★★☆☆☆
- 13:00~14:00 リフレッシュフローヨガ (高西 由貴子) ★★☆☆☆
- 14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★☆☆☆☆
- 15:30~16:45 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★☆☆☆
- 17:00~18:00 楽体(らくだ) (keiko) ★★☆☆☆
- 18:15~19:30 avity 空中ヨガ&美脚ストレッチ (明日美) ★★☆☆☆

火曜日

Woman's SHAPE GYM

- 18:30~19:30 ガールズキックボクシング

Mellow Flow

- 10:45~11:45 モーニングヨガ (宮城 由香) ★★☆☆☆
- 12:00~13:15 avity 空中ヨガ&ストレッチ (kayano) ★☆☆☆☆
- 13:30~14:30 アロマリラックスヨガ (KUNA) ★☆☆☆☆
- 14:40~15:40 ハタヨガ (mico) ★★☆☆☆
- 15:50~16:50 美ボディメイキング (nino) ★★☆☆☆
- 17:10~18:25 avity 空中ヨガ&リラックス (kayano) ★★☆☆☆
- 18:40~19:30 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) ★☆☆☆☆ 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

- 10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★☆☆☆
- 時間変更 12:00~13:00 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★☆☆
- 時間変更 内容変更 13:15~14:15 【第一水曜】ママヨガ 【第一水曜以外】ボディコンディショニング (Tacco)
- 14:35~15:50 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (keiko) ★☆☆☆☆
- 16:05~17:05 コアトレ&ストレッチヨガ (山瀬 よしみ) ★★★☆☆
- 名前変更 17:15~18:15 Heart opening Vinyasa Flow (MIREI) ★★★☆☆
- NEW 18:30~19:30 ヤムナボディローリング (桜音れい) ★☆☆☆☆

木曜日

Woman's SHAPE GYM

- 18:30~19:30 ガールズキックボクシング

Mellow Flow

- 限定 (受け放題・2WEEKS) 【不定期開催】担当 まどか(スタッフ) ★☆☆☆☆
- 11:00~12:15 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (chihana) ★★★☆☆
- NEW 30分 12:45~13:15 ストレッチ&ピラティス
- 時間変更 13:30~14:30 Venus Body メイクヨガ (Venus EIKO) ★★☆☆☆
- 時間変更 14:45~15:45 Venus Body コンディショニング (Venus EIKO) ★☆☆☆☆
- 時間変更 名前変更 6月末終了 16:00~17:00 温活ベリーダンス (tahia) ★☆☆☆☆
- 18:15~19:30 avity 空中ヨガ&ストレッチ (Yuko) ★★☆☆☆

金曜日

Woman's SHAPE GYM

- NEW 12:00~13:00 インナービューティヨガ (悠衣) ★★☆☆☆
- NEW 14:45~15:45 筋膜ディープストレッチ (とんみ) ★★☆☆☆
- 17:10~18:00 美脚トレーニング (森 弘子) Shoes

Mellow Flow

- 10:45~11:45 モーニングヨガ (吉橋 扶実子) ★★☆☆☆
- 12:00~13:00 楽体(らくだ) (keiko) ★★☆☆☆
- 13:50~14:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Yuuri) Shoes
- 名前変更 15:50~16:50 ヴィンヤサフロー (高野 真利) ★★★☆☆
- 17:00~18:00 ヤムナボディローリング (KAORU) ★☆☆☆☆
- 18:15~19:30 avity 空中ヨガ&体幹フロー (川部 はるか) ★★★☆☆

土曜日

Woman's SHAPE GYM

- 時間変更 11:50~12:50 ヤムナボディローリング (KAORU) ★☆☆☆☆
- 時間変更 第3土曜日限定 13:10~14:00 ストレッチ&トレーニング (Shieca) ★★☆☆☆ Shoes
- 【第一土曜】担当：kayano ★☆☆☆☆ 【第一土曜以外】担当：yukiko ★★☆☆☆

Mellow Flow

- 10:45~11:45 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★☆☆☆
- 12:00~13:00 パワーヨガ (金子 麗子) ★★☆☆☆
- 13:15~14:30 空中ヨガ&美ボディメイク (megumi) ★★☆☆☆
- 14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes
- 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】骨盤リラックスヨガ
- 17:30~18:45 avity 空中ヨガ&美姿勢ストレッチ (明日美) ★★☆☆☆

日曜日

Woman's SHAPE GYM

- 10:45~11:45 ベーシックヨガ (YUKI.D) ★☆☆☆☆ 5才からご参加可能
- 12:30~13:30 ガールズキックボクシング
- 13:45~14:45 ガールズキックボクシング
- 15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★☆☆☆☆

Mellow Flow

- 10:45~12:00 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (mayumi) ★★★☆☆
- 12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤 奈緒) ★★☆☆☆
- 名前変更 13:30~14:30 ベリーダンスでコアトレ (Rio) ★☆☆☆☆
- 15:15~16:00 空中ヨガ&デトックスヨガ (megumi) ★★★☆☆

10:00 10:30 Open
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。お気軽にご活用ください。

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。