

# Schedule 2024.4~

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 スポーツ・メゾン

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	10:00	10:00	10:30 Open	10:00	10:00	10:00			
11:00	10:45~11:45 ヤマナ ボディローリング (chisato) ★	10:45~11:30 加圧サイクルトレーニング/ ヨガスタイル 全身 (AKIKO) <b>有料</b>	10:45~11:45 朝の経絡ヨガ (zenki) ★★	10:45~12:00 空中ヨガ mellow to active (cake) ★★★	10:45~11:45 奇数週のみ ストレッチ& トレーニング (Shieca) <b>有料</b>	10:45~11:30 偶数週のみ 加圧サイクル トレーニング/ レニング (AKIKO)	10:45~11:45 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★	5才から ご参加可能 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKI) ★	10:45~12:00 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★
12:00	12:00~13:15 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★~★★ ※その時々により 強度が異なります。	フリー	12:00~13:00 ピラティス (ayaka) ★★	12:30~13:15 ストレッチ&ピラティス まどか(スタッフ) ★	12:15~13:15 楽体(らくた) (keiko) ★★	12:00~13:00 アンチエイジングヨガ (mico) ★★	12:00~13:00 ヤマナ ボディローリング (MOA) ★	フリー	フリー
13:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
14:00	13:00~14:00 リフレッシュ フローヨガ (高西 由貴子) ★★	13:45~14:45 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★	13:15~14:15 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★	13:30~14:30 Venus Body メイク (Venus EIKO) ★★	13:45~14:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) <b>Shoes</b>	13:15~14:30 空中ヨガ& 美ボディメイク (megumi) ★★	13:45~14:45 ベリータンダンス コアトレ (Rio) ★	13:45~14:45 ベリータンダンス コアトレ (Rio) ★	14:00~15:00 アクティブ ピラティス (洪 仁順) ★★
15:00	14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★	15:00~16:00 ハタフローヨガ (金子 麗子) ★★	14:30~15:45 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★	14:45~15:45 ヴィンヤサヨガ (有馬 沙織) ★★	15:00~16:00 美脚美尻骨盤ヨガ (kyoco) ★★	14:45~15:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) <b>Shoes</b>	15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★	15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★	※1 予約 制限あり
16:00	15:45~17:00 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★	16:15~17:15 シェイプアップ トレーニング (森 弘子) ★	16:15~17:15 ほくしヨガ (密山 礼巳) ★★	16:00~17:00 日常のカラダを 楽にするヨガ (zenki) ★★	16:00~17:00 【第一土曜】 美脚コンディショニング 担当: kayano★ 【第一土曜以外】 骨盤リセットヨガ 担当: yukiko★	16:30~17:30 空手Fit (Kumiko) ★★	16:45~18:00 空中骨盤底筋ヨガ (Rin) ★~★★★ ※その時々により 強度が異なります。	16:30~17:30 空手Fit (Kumiko) ★★	16:45~18:00 空中骨盤底筋ヨガ (Rin) ★~★★★ ※その時々により 強度が異なります。
17:00	17:30~18:30 楽体(らくた) (Kayano) ★★	18:00~19:00 空手Fit 初級 (彩香) ★	17:30~18:30 ピラティス (洪 仁順) ★★	17:30~18:30 ヤマナ ボディローリング (KAORU) ★	17:30~18:30 ヤマナ ボディローリング (KAORU) ★	17:30~18:45 空中ヨガ& くびれメンテナンス (明日美) ★★	フリー	フリー	フリー
18:00	19:00~20:15 空中ヨガ& 美脚ストレッチ (明日美) ★★	19:00~20:00 空手Fit (彩香) ★★★	19:00~20:00 キックボクシング	19:00~20:15 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& デトックス (yoshimi) ★★	フリー	フリー	フリー
19:00	19:00~20:00 空手Fit (彩香) ★★★	19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) <b>Shoes</b>	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
20:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー

※1 事前予約はどちらか片方のレッスンのみ可能です。当日空きのあるレッスンに関しましては、店頭にてご予約が可能です。各レッスン1時間前から先着順に受付いたします。

**フリートレーニング** ※空いている時間はご自由に「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。  
※フリートレーニング時間内にイベント等が開催される場合がございます。予めご了承ください。

**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。