Schedule 2023.3~

Mellow Flow / Woman's SHAPE GYM
TEL 03-5379-9595
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2新宿髙島屋8階
スポーツ・メゾン

ホームページ
mellowflow.jp

Instagram
mellowflow.studio

10:30 Open

月曜日

Woman's SHAPE GYM
- 18:45~19:30 ボディメンテナンス (Shieca) ★☆☆☆☆

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) ★☆☆☆☆
- 15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★☆☆☆
- 17:30~18:30 楽体(らくだ) (Kayano) ★★☆☆☆
- 19:00~20:15 avity 空中ヨガ&美脚ストレッチ (明日美) ★★☆☆☆

火曜日

Woman's SHAPE GYM
- 16:00~17:00 シェイプアップトレーニング (森 弘子) ★☆☆☆☆
- 19:00~20:00 空手Fit 多田野綾香

Mellow Flow
- 10:45~11:45 ヤムナボディローリング (chisato) ★☆☆☆☆
- 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) ★☆☆☆☆
- 14:45~15:45 ハタヨガ (mico) ★★☆☆☆
- 19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes

水曜日

Woman's SHAPE GYM
- 有料 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)
- 有料 15:00~15:45 加圧サイクル&トレーニング/ヨガスタイル 全身 (AKIKO)
- 偶数週限定 18:30~19:15 ボディメンテナンス (Shieca) ★☆☆☆☆

Mellow Flow
- 10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★☆☆☆
- 12:00~13:00 ベルヴィスワーク (nino) ★☆☆☆☆
- 14:30~15:45 avity 空中ヨガ&骨盤調整 (keiko) ★☆☆☆☆
- 16:15~17:15 ヨガプラクティス (SAYAKA) ★★☆☆☆
- 17:30~18:30 ピラティス (洪 仁順) ★☆☆☆☆

木曜日

Woman's SHAPE GYM
- 19:00~20:00 ガールズキックボクシング 飯作雄太郎

Mellow Flow
- 10:45~12:00 avity 空中ヨガ mellow to active (cake) ★★★☆☆
- 12:30~13:15 ストレッチ&ピラティス まどか(スタッフ) ★☆☆☆☆
- 13:30~14:30 Venus Body メイク (Venus EIKO) ★★☆☆☆
- 14:45~15:45 ハタヨガ (Venus EIKO) ★☆☆☆☆
- 16:00~17:00 日常のカラダを楽にするヨガ (zenki) ★★☆☆☆
- 19:00~20:15 avity 空中ヨガ&ストレッチ (Yuko) ★★☆☆☆

金曜日

Woman's SHAPE GYM
- 13:30~14:30 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★☆☆☆

Mellow Flow
- 10:45~11:45 パワーヨガ (吉橋 扶実子) ★★★☆☆
- 12:00~13:00 楽体(らくだ) (keiko) ★★☆☆☆
- 13:45~14:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes
- 16:00~17:00 Moon Flow Yoga (高橋 エマ) ★★★☆☆
- 17:30~18:30 ヤムナボディローリング (KAORU) ★☆☆☆☆
- 19:00~20:15 avity 空中ヨガ&デトックス (yoshimi) ★★☆☆☆

土曜日

Woman's SHAPE GYM
- 13:15~14:15 奇数週のみ ストレッチ&トレーニング (Shieca) Shoes

Mellow Flow
- 10:45~11:45 はじめてのピラティス (金子 麗子) ★★☆☆☆
- 12:00~13:00 ヤムナボディローリング (KAORU) ★☆☆☆☆
- 13:15~14:30 avity 空中ヨガ&美ボディメイク (megumi) ★★☆☆☆
- 14:45~15:45 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) ★★½☆☆

【第一土曜】担当:kayano ★☆☆☆☆
【第一土曜以外】担当:yukiko ★★☆☆☆

日曜日

Woman's SHAPE GYM
- 10:45~11:45 ベーシックヨガ (YUKI) ★☆☆☆☆ 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 飯作雄太郎
- 13:45~14:45 SEIDO LADIES KARATE 飯作雄太郎
- 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) ★★☆☆☆
- 12:30~13:30 美脚美尻骨盤ヨガ (kyoco) ★★½☆☆
- 13:45~14:45 ベリーダンスでコアトレ (Rio) ★☆☆☆☆
- 17:00~18:15 avity 空中骨盤底筋ヨガ (Rin) ★~★★★ ※その時々により強度が異なります。

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。