

# Schedule 2025.12~

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	
Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM	Mellow Flow	WOMAN'S SHAPE GYM
10:00													
10:30 Open													
11:00~12:15 空中ヨガ& 骨盤調整 (YOSHIKO) ★★	フリートレーニング	10:45~11:45 ヤマナ ボディローリング (アンナ) ★	フリートレーニング	10:45~11:45 朝の経絡ヨガ (zenki) ★★	フリートレーニング	10:45~12:00 空中ヨガ more beauty training (明日美) ★★	フリートレーニング	11:00~12:00 第1、3、5週 クナレ 第2、4週 ウィンヤサヨガ ★(KUNA)	フリートレーニング	10:45~11:45 ファンクショナル サーキット (Eba) ★★	フリートレーニング	10:45~12:00 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★	5才から ご参加可能 11:00~12:00 ベシックヨガ (YUKI) ★
12:00		12:15~13:30 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。		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 ★		12:15~13:15 楽体(らくだ) (keiko) ★★		12:00~13:00 ヤマナ ボディローリング (MOA) ★		12:30~13:30 ヨガ (komomo) 偶数週 (Ririco) 奇数週 ★★	フリートレーニング
13:00		13:00~14:00 コンディショニング フロー (高西 由貴子) ★★		13:45~14:45 アロマ リラクゼーション (KUNA) ★		13:30~14:30 BODY MAKE (komomo) ★★		13:45~14:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho)		13:15~14:30 空中ヨガ& 美ボディメイク (megumi) ★★		13:45~14:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★	13:45~14:45 ベリーダンスで コアトレ (Rio) ★
14:00		14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★		15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★		14:45~15:45 日常のカタタを 楽にするヨガ (zenki) ★★		15:00~16:00 マイクロヨガ (kyoco) ★★		14:45~15:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho)		15:00~16:00 ピラティス (洪 仁順) ★★	15:00~16:00 ピラティス (洪 仁順) ★★
15:00		15:45~17:00 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★		16:15~17:15 ボディケアストレッチ (Kazusa) ★		17:30~18:30 ベシックピラティス (金子 麗子) ★★		17:30~18:30 ヤマナ ボディローリング (南 帆乃佳) ★		16:00~17:00 【第一土曜】 美脚&ボディメンテナンス 担当: kayano ★★ 【第一土曜以外】 骨盤リセットヨガ 担当: yukiko ★★		16:30~17:45 空中骨盤底筋ヨガ (Rin) ★~★★★ ※その時々により 強度が異なります。	フリートレーニング
16:00		17:30~18:30 コア&ヒップ 動きにつなげる トレーニング (森 弘子) ★★		17:45~18:45 楽体(らくだ) (kayano) ★★		18:45~19:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★		19:00~20:15 空中ヨガ& ほくしメンテナンス (Yuko) ★		17:30~18:45 空中ヨガ& くひれメンテナンス (明日美) ★★~★★★ ※その時々により 強度が異なります。		19:00~20:15 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		19:00~20:15 空中ヨガ& 美脚ストレッチ (明日美) ★★		19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho)		19:00~20:00 キックボクシング (アシダユウキ) ★★		19:00~20:15 空中骨盤底筋ヨガ (Rin) ★~★★★ ※その時々により 強度が異なります。		19:00~20:00 フリートレーニング		19:00~20:00 フリートレーニング	
18:00		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング	
19:00		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング	
20:00		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング		フリートレーニング	

★★★…星の数は運動量の多さです。 ★1つは運動量少なめ ★★2つは運動量中くらい ★★★3つは運動量多めです。

**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。お気軽にご利用ください。  
 ※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。



…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。

※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。