

Schedule 2026.1~

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 ヤムナ 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 クナトレ 第2,4週 ヴィンヤサヨガ ★★(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時から ご参加可能 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKI) ★						
13:00~14:00 コンディショニング フロー (高西 由貴子) ★★		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 ヤムナ ボディローリング (MOA) ★		12:00~13:00 ハタフローヨガ (金子 麗子) ★★	12:30~13:30 ヨガ (komomo)偶数週 (Ririco)奇数週 ★★	フリー トレーニング					
14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★		13:45~14:45 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★		13:15~14:15 FRP ファンクショナル ローラーピラティス (江原 枝里子) ★★		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) ★★		13:30~14:30 美姿勢ストレッチ (笹峯 愛) ★★	13:45~14:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★ ※1 予約 制限あり		13:45~14:45 ベリーダンスで コアトレ (Rio) ★				
15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★		フリー トレーニング		15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★		フリー トレーニング		14:30~15:45 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★		フリー トレーニング		14:45~15:45 日常のカラダを 楽にするヨガ (zenki) ★★	フリー トレーニング	15:00~16:00 マイクロヨガ (kyoco) ★★	フリー トレーニング	14:45~15:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) 	フリー トレーニング	15:00~16:00 ピラティス (洪 仁順) ★★ ※1 予約 制限あり	フリー トレーニング
16:00~17:00 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) ★				16:30~17:00 【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。							
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) ★★		17:30~18:30 ピラティス (洪 仁順) ★★	17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (南 帆乃佳) ★	17:30~18:45 空中ヨガ& くびれメンテナンス (明日美) ★★★~★★★★ ※その時々により 強度が異なります。														
19:00~20:15 空中ヨガ& 美脚ストレッチ (明日美) ★★	19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) 		18:45~19:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& ほぐしメンテナンス (Yuko) ★	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。														
20:00																			

※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

★★★…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。



…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。