

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・メンズ

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
10:00				10:30 Open		10:00
11:00 11:00~12:15 空中ヨガ& 骨盤調整 (YOSHICO) ★★	10:45~11:45 ヤムナ ボディローリング (アンナ) ★	10:45~11:45 朝の経絡ヨガ (zenki) ★★	10:45~12:00 空中ヨガ more beauty training (明日美) ★★	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)	10:45~11:45 ファンクショナル サークル (Eba) ★★★	10:45~12:00 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★
12:00					12:00~13:00 ヤムナ ボディローリング (MOA) ★	11:00 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKI) ★
13:00 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) ★★★ ※その時より 強度が異なります。	12:15~13:00 ビラティス (ayaka) ★★	12:30~13:15 ストレッチ&ビラティス まどか ★	12:15~13:15 楽体(らぐだ) (keiko) ★★	12:00~13:00 ハタヨガ (金子 麗子) ★★	12:30~13:30 ヨガ (komomo)偶数週 (Ririco)奇数週 ★★
14:00 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) ★	13:45~14:45 FRP ファンクショナル ローラービラティス (江原 栄里子) ★★	13:30~14:30 BODY MAKE (komomo) ★★★	13:45~14:45 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes	13:15~14:30 空中ヨガ& 美ボディメイク (megumi) ★★	13:45~14:45 リセットビラティス (洪 仁順) ★★
15:00 15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★	15:00~16:00 15:45~17:00 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★	14:30~15:45 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★	14:45~15:45 日常のカラダを 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) Shoes	13:45~14:45 ベリーダンスで コアトレ (Rio) ★
16:00					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★★	
17:00		16:15~17:15 ボディケアストレッチ (Kazusa) ★		17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (南 帆乃佳) ★		
18:00	17:30~18:30 コア&ヒップ 動きにつなげる トレーニング (森 弘允) ★★	17:30~18:30 ビラティス (洪 仁順) ★★	17:30~18:30 ベーシックビラティス (金子 麗子) ★★	17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (洪 仁順) ★★	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★★	
19:00	19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes	19:00~20:00 リセットビラティス (洪 仁順) ★★	18:45~19:45 リセットビラティス (洪 仁順) ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& ほぐしメンテナンス (Yuko) ★	17:30~18:45 空中ヨガ& くびれメンテナンス (明日美) ★★★★ ※その時より 強度が異なります。	
20:00				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) ★★★★ ※その時より 強度が異なります。	

★★★…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。