

# Schedule 2026.4~

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

レッスン詳細



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	Mellow Flow	Mellow Flow	Mellow Flow	Mellow Flow	Mellow Flow	Mellow Flow
Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM	Woman's SHAPE GYM
10:30 Open						
11:00~12:15 空中ヨガ& 骨盤調整 (YOSHIKO) ★★	10:45~11:45 ヤマナ ボディローリング (南 帆乃佳) ★	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 【第1,3,5週】 ファンクショナルサーキット 担当: Eba ★★ 【第2,4週】 POUND FITNESS 担当: Arisa ★★	10:45~12:00 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★
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) ★★	12:15~13:15 ヤマナ ボディローリング (Kaho) ★	12:15~13:15 楽体(らくだ) (keiko) ★★	11:45~12:45 ヤマナ ボディローリング (MOA) ★	12:30~13:30 ヨガ (Ririko) 第1,3,5週 (Komomo) 第2,4週 ★★
14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★	13:45~14:45 アロマ リラクゼーション (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) ★★	13:45~14:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★ ※1 予約 制限あり
15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★	15:00~16:00 コア&ヒップ 動きにつなげる トレーニング (森 弘子) ★★	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 マイクログ (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) ★★ ※1 予約 制限あり
16:00~17:00 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★	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) ★★	16:15~17:15 ボディケアストレッチ (Kazusa) ★	17:45~19:00 空中ヨガ& ほぐしメンテナンス (YUKO) ★	17:45~18:45 ヤマナ ボディローリング (アンナ) ★	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。
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)	17:30~18:30 ピラティス (洪 仁順) ★★	19:00~20:00 キックボクシング (アシタユウキ) ★★	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。	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。	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。 こちらのマークのレッスンはクリックすると動画がご覧いただけます。

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 ピンクの線で囲われた部分をクリックするとwebサイト、レッスン動画等のリンク先に移動できます。 ……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。