

Schedule 2026.5 2週目~

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3階 スポーツ・マン

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	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 (南 帆乃佳) ★	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) ★★	11:00~12:00 第1,3,5週 クナトレ 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 【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】 POLIND FITNESS 担当: Arisa ★★	10:45~12:00 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★	10:00		
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) ★	12:00~13:00 ハタフローヨガ (金子 麗子) ★★	12:30~13:30 ヨガ (Ririko) 第1,3,5週 (Komomo) 第2,4週 ★★	12:15~13:15 ビューティー ストレッチ (まり) ★	12:00
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) ★	13:15~14:15 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) ★	13:00
15:45~17:00 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★			15:00~16:00 アンチエイジング ヨガ (mico) ★★	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)	15:00~16:00 ピラティス (洪 仁順) ★★ ※1 予約 制限あり	15:00~16:00 ピラティス (洪 仁順) ★★	15:00	
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) ★★	16:15~17:15 ボディケアストレッチ (Kazusa) ★			17:30~18:30 ピラティス (洪 仁順) ★★	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】 身体の歪みを整える やさしいヨガ 担当: yukiko ★	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。	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。	16:00	
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)	17:30~18:30 フリー トレーニング	18:45~19:45 リセットピラティス (洪 仁順) ★★	19:00~20:00 キックボクシング (アシダユウキ) ★★	17:45~18:45 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									
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		

★★★...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。 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。

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。