# Schedule 2026.9~

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

**Mellow Flow**

- 11:00~12:15 空中ヨガ&骨盤調整（YOSHIKO）★★
- 13:00~14:00 コンディショニングフロー（高西 由貴子）★★
- 14:15~15:15 陰ヨガ（高西 由貴子）★
- 15:45~17:00 空中ヨガ（Mellow Flow）（中島 史恵）★★
- 19:00~20:15 空中ヨガ&美脚ストレッチ（明日美）★★

**Woman's SHAPE GYM**

- フリートレーニング
- 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）★★
- フリートレーニング

## 火曜日

**Mellow Flow**

- 10:45~11:45 ヤムナボディローリング（南 帆乃佳）★
- 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。
- 13:45~14:45 アロマリラックスヨガ（KUNA）★
- 15:00~16:00 アンチエイジングヨガ（mico）★★
- 17:45~18:45 楽体(らくだ)（kayano）★★
- 19:00~20:00 岡部友監修 POWER HIPNESS（Riho）Shoes

**Woman's SHAPE GYM**

- フリートレーニング

## 水曜日

**Mellow Flow**

- 10:45~11:45 朝の経絡ヨガ（zenki）★★
- 12:00~13:00 ピラティス（ayaka）★★
- 14:30~15:45 空中ヨガ&骨盤調整（keiko）★
- 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）★★
- 18:45~19:45 リセットピラティス（洪 仁順）★★

**Woman's SHAPE GYM**

- フリートレーニング
- 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）★★
- フリートレーニング

## 木曜日

**Mellow Flow**

- 10:45~12:00 空中ヨガ more beauty training（明日美）★★
- 12:15~13:15 ヤムナボディローリング（Kaho）★
- 13:30~14:30 BODY MAKE（komomo）★★★
- 14:45~15:45 日常のカラダを楽にするヨガ（zenki）★★
- 17:45~19:00 空中ヨガ&ほぐしメンテナンス（YUKO）★

**Woman's SHAPE GYM**

- フリートレーニング
- 期間限定 19:00~20:00 【第1,3,5週】ボディメイク&ストレッチ 担当：Kazusa 【第2,4週】ダンスエクササイズ 担当：IZU

## 金曜日

**Mellow Flow**

- 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）
- 12:15~13:15 楽体(らくだ)（keiko）★★
- 13:45~14:45 岡部友監修 POWER HIPNESS（Riho）Shoes
- 15:00~16:00 マイクロヨガ（kyoco）★★
- 17:45~18:45 ヤムナボディローリング（アンナ）★
- 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。

**Woman's SHAPE GYM**

- フリートレーニング

## 土曜日

**Mellow Flow**

- 11:45~12:45 ヤムナボディローリング（MOA）★
- 13:15~14:30 空中ヨガ&美ボディメイク（megumi）★★
- 14:45~15:45 岡部友監修 POWER HIPNESS（Riho）Shoes
- 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アロマヨガ 担当：yukiko★
- 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。

**Woman's SHAPE GYM**

- 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★★★
- 12:00~13:00 ハタフローヨガ（金子 麗子）★★
- 13:30~14:30 美姿勢ストレッチ（笹峯 愛）★★
- フリートレーニング

## 日曜日

**Mellow Flow**

- 10:45~12:00 空中ヨガ&骨盤調整（mayumi）★★
- 12:30~13:30 ヨガ（Ririko）第1.3.5週（Komomo）第2.4週 ★
- 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 ピラティス（洪 仁順）★★ ※1 予約制限あり
- 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。

**Woman's SHAPE GYM**

- 時間変更 11:00~12:00 ビューティーストレッチ（まり）★
- NEW 12:15~13:15 リセットフローヨガ（mayumi）★~★★
- 13:45~14:45 ベリーダンスでコアトレ（Rio）★
- 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。

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。