Schedule 2026.10〜

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

- 11:00〜12:00 ビューティーストレッチ（まり）★
- 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。