

マルチスタジオ Mellow Flow

ヨガを中心に、空中ヨガ、フラダンス、ピラティスまで洗練された空間と女性専用ならではの居心地の良いインテリアで皆様をお待ちしております。

ヨガ

呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。



空中ヨガ

ハンモックを使って重力の負担がない状態でポーズを取る事によって関節の負担を軽減し、難しいポーズも取れる様に。年齢や体格に関わらずどなたでもお楽しみ頂けます。身体が重力から解放される気持ち良さを、体感して下さい。初めてヨガにチャレンジされる方にもおすすめのクラス。

フラダンス

「フラダンス」は神との対話を行うために開発されたのが起源であり、スピリチュアルな雰囲気の中でリラックスしながら踊りを楽しめます。初めての方でも安心してご参加頂けます。



Shop

オリジナルショップ

世界中からヨガ・フィットネスウェアを揃えた豊富なラインナップ!!シェイプアップや健康維持に役立つサプリメントや、ホームジムグッズ、トレーニング用品も充実

インターナショナル
セレクトウェア



最新の情報はウーマンズシェイプ 公式ウェブサイトにて

フィットネス空間

プレオープン!! 是非ご期待下さい! 東京都渋谷区千駄ヶ谷5丁目24-2 新宿高島屋8F

ウーマンズシェイプ ジム Woman's SHAPE GYM

"Woman's SHAPE & SPORTS"誌に登場するトレーナーの皆さんが指導! ジムをフリーで利用できる時間帯もご用意しています。尚、当スタジオはGOLD'S GYMと提携しており、素敵な特典もご用意しています。



森 弘子

ソライチ株式会社プロダクト・イノヴェーターとして、プロテインをはじめとするplant-based sport nutrition商品の開発を行う。「食」運動の両面から女性のボディメイクに関する幅広い活動を雑誌・TVなどのメディアやセミナーなどで展開。ボディフィットネスでは東京大会4連覇、アジア大会など国際大会経験も持つ。2016年には8年ぶり大会復帰を果たし、関東オープンフィットネスビキニ163cm超級で優勝。ファッションモデル経験も持ち、ワーキングモデル指導には定評がある。



岡部 友

フロリダ大学運動生理学部専攻。NSCA-CSCS、ACSM-CPTなどアメリカスポーツ医学公認のパーソナルトレーナー資格を取得。帰国後は女性専門のボディメイクトレーナーとして、女性のカラダ作りからライフスタイルをサポート。フィットネスモデルとしても各メディアで活躍中。現在、女性がデザインする女性のためのフリーウェイトジム Spice up Fitness代表。



Shieca

フィットネス・ライフ・コーディネーター Reebok ONE アンバサダー・トレーニング指導士。運動経験ゼロであったが、体形の崩れをきっかけに27歳で筋力トレーニングを開始。2010年東日本ミスボディフィットネス優勝。2010年ミスボディフィットネス準優勝。実体験に基づき、トレーニングや食事など日々のケアを提案する活動を展開する。



※掲載の写真は全てイメージとなります。

サプリメント フーズ



ホームマシン



トレーニング 用品



随時ご案内致します!→www.w-shape.com