

2025年7月 ReONみなとみらい店 スケジュール									
月		火		水		木		金	
7:30- OPEN		7:30- OPEN		7:30- OPEN		8:00- OPEN		7:30- OPEN	
7:30- OPEN		7:30- OPEN		7:30- OPEN		8:00- OPEN		7:30- OPEN	
8:00	ヒーリングヨガ	8:00	リンパドレナージュ & 筋膜リリース	8:00	ととのいストレッチ	8:30	アーユルヴェーダヨガ	8:00	リリースヨガ
9:00	Kuu ★	9:00	Avi ★【ストレッチポール】	9:00	AKINO ★	9:30	AKINO ★	9:00	Avi ★【ストレッチポール】
9:30	骨盤底筋 トレーニングヨガ	9:30	Deep stretch yoga	9:30	ゆったりフローヨガ	10:00	3日17日31日 AKINO AKINO STEP 10日24日 AKINO コアトレーニング ★★★【ステップ台】★★	9:30	経絡ヨガ
10:30	Kuu ★★	10:30	Avi ★	10:30	AKINO ★	11:00	骨盤底筋エクササイズ	10:30	FUKI ★
11:00	リラクゼーション	11:00	ビューティーケア	11:00	ビューティーケア	11:30	AYAKO ★★【スモールボール】	11:00	ピラティス
12:00	AKINO ★【ストレッチポール】	12:00	EMIRI ★【ストレッチポール】	12:00	EMIRI ★【ストレッチポール】	12:30	巻き肩解消ヨガ	12:00	FUKI ★★
12:30	反り腰予防改善 週替りトレーニング	12:30	セラピーボール	12:30	2日16日30日 EMIRI ピラティス 9日23日 EMIRI ピラティスボール ★★★【スモールボール】	13:00	AYAKO ★【スモールボール】	12:30	ヒーリングヨガ
13:30	Naoko ★★	13:30	AYAKO ★【スモールボール】	13:30	★★【スモールボール】	14:00	AYAKO ★【スモールボール】	13:30	優子 ★
14:00	ストレッチベーシック	14:00	骨盤底筋 エクササイズ	14:00	ストレッチベーシック	15:00	4日18日 優子 リラクゼーション 11日25日 優子 リラクゼーション ★	14:00	骨盤調整ヨガ
15:00	Naoko ★	15:00	AYAKO ★★【スモールボール】	15:00	高田 ★	16:00	デトックスヨガ	15:00	ARENA ★
15:30	ボディスリム	15:30	溶岩浴	15:30	デトックスヨガ	17:00	優子 ★	15:30	ヒーリング アロマヨガ
16:30	SASAMI ★★★	16:30		16:30	NAO ★	17:30	リラクゼーション	16:30	NAO ★
17:30	溶岩浴	17:30	ベーシックヨガ	17:00	ヒーリング アロマヨガ	18:30	優子 ★【ストレッチポール】	17:30	ストレッチベーシック
18:30		18:30	MASUMI ★	18:00	NAO ★	19:00	3日17日31日 ヨシ Toned Upper Body 10日24日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	18:00	MICHIYO ★
19:00	パワーフローヨガ	19:00	ヒーリングヨガ MASUMI 29日 肩甲骨ほぐし 8日22日 全体ほぐし 15日 股関節ほぐし ★	18:30	骨盤調整ヨガ	20:00	ウェープリング	18:00	NAO ★
20:00	Fujio ★★	20:00	★	19:30	ARENA ★	20:20	ヨシ ★【ウェープリング】	18:30	18:30 CLOSE
20:15	ナイトヨガ ～夏の高い睡眠へ～	20:15	ROLL YOGA	20:00	コアフロー エクササイズ	21:00		19:00	ボクシング
21:15	Fujio ★	21:15	唯 ★【ロール】	21:00	ARENA ★★	21:20		20:00	MICHIYO ★★★
21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:30 CLOSE		21:45 CLOSE		20:30 CLOSE	

★ 通い始めてまだ身体が冷えている方や、あまり動きたくない方にオススメ

★★ スタジオに慣れてきて、少し動いてみたい方にオススメ

★★★ ストレッチが苦手な方、ダイエットをしたい方にオススメ

ヨガ系

ピラティス

有酸素運動

ストレッチ

休館日

7月1日(火)

会員様ログイン

初めての方はこちら

ReON みなとみらい店

〒220-0012

横浜市西区みなとみらい6-3-4

プライムコースト2階

TEL:045-222-7011