

2025年8月 ReONみなとみらい店 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
7:30- OPEN	7:30- OPEN	7:30- OPEN	8:00- OPEN	7:30- OPEN	7:30- OPEN	7:30- OPEN
8:00 ヒーリングヨガ Kuu ★	8:00 リンパドレナージュ &筋膜リリース Avi ★【ストレッチボール】	8:00 ととのいストレッチ AKINO ★	8:30 アーユルヴェーダヨガ AKINO ★	8:00 リリースヨガ Avi ★【ストレッチボール】	8:00 交替り	8:00 ビューティーケア MICHIOYO ★【ストレッチボール】
9:30 骨盤底筋 トレーニングヨガ Kuu ★★	9:30 Deep stretch yoga Avi ★	9:30 ゆったりフローヨガ AKINO ★	9:30 7月28日 AKINO コアトレーニング 21日 AKINO AKINO STEP ★★★【ステップ台】	9:30 経絡ヨガ FUKI ★	9:30 交替り	9:30 トータルボディシェイプ MICHIOYO ★★★【ステップ台】
11:00 リラクゼーション AKINO ★【ストレッチボール】	11:00 ビューティーケア EMIRI ★【ストレッチボール】	11:00 ビューティーケア EMIRI ★【ストレッチボール】	11:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スモールボール】	11:00 ピラティス FUKI ★★	11:00 2日 Booty Boom Cardio 9日30日 Booty Boom 16日 Booty Boom HIIT ヨシ ★★★	11:00 ファンショナル ローラーピラティス® KIYO ★【ストレッチボール】
12:30 反り腰予防改善 交替りトレーニング Naoko ★★	12:30 セラピーボール AYAKO ★【スモールボール】	12:30 6日20日EMIRI ピラティスボール 13日27日EMIRI ピラティス ★★【スモールボール】/★★	13:00 巻き肩解消ヨガ AYAKO ★【スモールボール】	12:30 ヒーリングヨガ 優子 ★	12:30 2日16日 ヨシ Toned Upper Body 9日30日 ヨシ コアバランスマ〜ウェーブリング〜 ★★【ステップ台】/★【ウェーブリング】	12:30 ビューティーケア KIYO ★【ストレッチボール】
14:00 ストレッチベーシック Naoko ★	14:00 骨盤底筋 エクササイズ AYAKO ★★【スモールボール】			14:00 8日22日 優子 リラクゼーション 15日29日 優子 リラクセスヨガ ★	14:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★	14:00 デトックスヨガ NAO ★
15:30 床バレエ ボディメイク SASAMI ★★★	15:30 溶岩浴	15:30 デトックスヨガ NAO ★	16:00 デトックスヨガ 優子 ★	15:30 溶岩浴	15:30 ヒーリング アロマヨガ NAO ★	15:30 コアフロー エクササイズ ARENA ★★
17:30 溶岩浴	17:30 ベーシックヨガ MASUMI ★	17:00 ヒーリング アロマヨガ NAO ★	17:30 リラクゼーション 優子 ★【ストレッチボール】	17:30 ストレッチベーシック MICHIOYO ★	17:00 ゆったり開脚ヨガ 〜めざせベタッと開脚〜 NAO ★	17:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ヒーリングヨガ MASUMI 5日26日全体ほぐし 12日股関節ほぐし 19日 肩甲骨ほぐし ★	18:30 骨盤調整ヨガ ARENA ★	19:00 7日21日 ヨシ Booty Boom 14日 ヨシ Toned Upper Body ★★★/★★★【ステップ台】	19:00 ボクシング MICHIOYO ★★★	18:30 CLOSE	18:30 CLOSE
20:15 ナイトヨガ 〜寛の深い睡眠〜 Fujio ★	20:15 ROLL YOGA 唯 ★【ロール】	20:00 コアフロー エクササイズ ARENA ★★	20:20 リラクセス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチボール】	20:30 CLOSE		
21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:30 CLOSE	21:45 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

 時間変更/レッスン内容変更/インストラクター変更

ヨガ系

ピラティス

有酸素運動

ストレッチ

休館日 毎月1日
8月1日(金)
8/4(月)15:30CLOSE



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