

2025年9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	
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	交替り ★	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】
9:00		9:00		9:00		9:30		9:00	リラックスヨガ yurika ★
9:30	骨盤底筋 トレーニングヨガ Kuu ★★	9:30	Deep stretch yoga Avi ★	9:30	交替り ★	10:00	4日25日 AKINO AKINO STEP 18日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】/★★	9:30	ベーシックヨガ yurika ★
10:30		10:30		10:30		11:00		10:30	
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 ★★
12:00		12:00		12:00		12:30		12:00	6日20日 ヨシ Toned Upper Body 13日27日 ヨシ コアバランス〜ウェーブリング〜 ★★【ステップ台】/★★【ウェーブリング】
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	3日17日EMIRI ピラティスボール 10日24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	ビューティーケア KIYO ★【ストレッチボール】
13:30		13:30		13:30		14:00		13:30	
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				14:00	骨盤調整ヨガ ARENA ★
15:00		15:00		15:00				15:00	
15:30	床パレエ 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	ヒーリング アロマヨガ NAO ★
16:30		16:30		16:30		17:00		16:30	コアフロー エクササイズ ARENA ★★
				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】	17:00	ゆったり開脚ヨガ 〜めざせベタッと開脚〜 NAO ★
17:30	溶岩浴	17:30	ベーシックヨガ MASUMI ★	18:00		18:30		17:30	ストレッチベーシック MICHIO ★
18:30		18:30		18:30	骨盤調整ヨガ ARENA ★	19:00	4日18日 ヨシ Toned Upper Body 11日25日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	18:00	
19:00	パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00	ヒーリングヨガ MASUMI 2日23日股関節ほぐし 9日30日肩甲骨ほぐし 16日 全体ほぐし ★	19:30		20:00		19:00	ボクシング MICHIO ★★★
20:00		20:00		20:00	コアフロー エクササイズ ARENA ★★	20:20	リラックス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチボール】	20:00	
20:15	ナイトヨガ 〜寛の深い睡眠〜 Fujio ★	20:15	ROLL YOGA 唯 ★【ロール】	21:00		21:20		20:30	CLOSE
21:15		21:15		21:30	CLOSE	21:45	CLOSE		
21:45	CLOSE	21:45	CLOSE						

★ 通い始めで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

9月1日(月)



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