

2025年10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 ★【ストレッチポール】	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 ★【ストレッチポール】	8:00 リラックスヨガ yurika ★	8:00 ビューティーケア MICHIO ★【ストレッチポール】
9:30 骨盤底筋 トレーニングヨガ Kuu ★★	9:30 Deep stretch yoga Avi ★	9:30 交替り ★	9:30 ★	9:30 経絡ヨガ FUKI ★	9:30 ボディメンテナンス yurika ★	9:30 トータルボディシェイプ MICHIO ★★★【ステップ台】
10:30 ★	10:30 ★	10:30 ★	10:00 2日16日30日 AKINO コアトレーニング 9日23日 AKINO AKINO STEP ★★★【ステップ台】/★★	10:30 ★	10:30 ★	10:30 ★
11:00 リラクゼーション AKINO ★【ストレッチポール】	11:00 ビューティーケア EMIRI ★【ストレッチポール】	11:00 ビューティーケア EMIRI ★【ストレッチポール】	11:00 ★	11:00 ピラティス FUKI ★★	11:00 Booty Boom Cardio Booty Boom Booty Boom HIIT ヨシ ★★★	11:00 ファンクショナル ローラーピラティス® KIYO ★★【ストレッチポール】
12:00 ★	12:00 ★	12:00 ★	11:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スモールボール】	12:00 ★	12:00 ★	12:00 ★
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 15日29日 EMIRI ピラティスボール 8日22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 ヨシ Toned Upper Body ヨシ コアバランス～ウェープリング～ ★★【ステップ台】/★★【ウェープリング】	12:30 FRP筋膜リリース KIYO ★【ストレッチポール】
13:30 ★	13:30 ★	13:30 ★	14:00 ★	13:30 ★	13:30 ★	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 3日17日31日 優子 リラクゼーション 10日24日 優子 リラックスヨガ ★	14:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★	14:00 デトックスヨガ NAO ★
15:00 ★	15:00 ★			15:00 ★	15:00 ★	15:00 ★
	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 ★★
	16:30	16:30 ★	17:00 ★	16:30 ★	16:30 ★	16:30 ★
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 ★【ストレッチポール】	17:30 ストレッチベーシック MICHIO ★	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 ★
18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★	18:00 ★	18:00 ★
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ヒーリングヨガ MASUMI 7日28日 全体ほぐし 14日 股関節ほぐし 21日 肩甲骨ほぐし ★	19:30 骨盤調整ヨガ ARENA ★	19:00 2日16日30日 ヨシ Booty Boom 9日23日 ヨシ Toned Upper Body ★★★★★【ステップ台】	19:00 3日17日 MICHIO ステップdeシェイプ 10日31日 MICHIO ボクシング ★★★	18:30 CLOSE	18:30 CLOSE
20:00 ★	20:00 ★	20:00 ★	20:00 ★	20:00 ★		
20:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠へ～ 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 リラックス&リリース ヨシ ★【ウェープリング・ストレッチポール】	20:30 CLOSE		
21:15 ★	21:15 ★	21:00 ★	21:20 ★			
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
10月1日(水)

10月26日(日)
時短営業



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