

2025年11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	
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		8:00	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	6日 AKINO AKINO STEP 13日27日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】/★★	9:30	ボディメンテナンスヨガ yurika ★
10:30		10:30		10:30		11:00		10:30	15日29日 Booty Boom 22日 Booty Boom HIIT ヨシ ★★★
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	
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	5日 EMIRI ピラティス 12日26日 EMIRI ピラティスボール ★★/★★【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	8日22日 ヨシ リラックス&リリース 15日29日 ヨシ Toned Upper Body ★★【ウェーブリング】/★★★【ステップ台】
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	ヒーリング アロマヨガ NAO ★			14:00	骨盤調整ヨガ ARENA ★
15:00		15:00		15:00				15:00	
16:00	3日17日 優子 ヒーリングヨガ 10日24日 優子 リラックスヨガ ★	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 ★
17:00		16:30		16:30		17:00		16:30	
17:30	リラクゼーション 優子 ★	17:30	ベーシックヨガ MASUMI ★	18:30	骨盤調整ヨガ ARENA ★	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 ★
18:30		18:30		19:30		18:30		18:00	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 4日25日 股関節ほぐし 11日肩甲骨ほぐし 18日 全体ほぐし ★	20:00	コアフロー エクササイズ ARENA ★★	19:00	6日20日 ヨシ Toned Upper Body 13日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	19:00	7日21日 MICHIO ステップdeシェイプ 14日 MICHIO ボクシング ★★★
20:00		20:00		21:00		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 ～寛の深い睡眠へ～ Fujio ★	20:15	ROLL YOGA 唯 ★【ロール】			21:20		20:30	CLOSE
21:15		21:15							
21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:30 CLOSE		21:45 CLOSE		18:30 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
11月1日(土)

11月16日(日)



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
横浜市区西みなとみらい6-3-4
プライムコースト2階
TEL:045-222-7011