

2025年12月 ReONみなとみらい店 スケジュール													
月		火		水		木		金		土		日	
5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:50(入館7:20まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)	5:30	5:30～7:20(入館6:50まで) 朝湯岩浴(月会員様限定)
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	8:00	リンパドレナージュ &筋膜リリース	8:00	交替り	8:30	アーユルヴェーダヨガ	8:00	リリースヨガ	8:00	リラックスヨガ	8:00	ビューティーケア
9:00	Kuu ★	9:00	Avi ★【ストレッチボール】	9:00	★	9:30	AKINO ★	9:00	Avi ★【ストレッチボール】	9:00	yurika ★	9:00	MICHIYO ★【ストレッチボール】
9:30	骨盤底筋 トレーニングヨガ	9:30	Deep stretch yoga	9:30	交替り	10:00	4日18日 AKINO AKINO STEP 11日 AKINO コアトレーニング ★ ★【ステップ台】★ ★	9:30	経絡ヨガ	9:30	ボディメンテナンスヨガ	9:30	トータルボディシェイプ
10:30	Kuu ★★	10:30	Avi ★	10:30	★	11:00	骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★ ★【スモールボール】	10:30	FUKI ★	10:30	yurika ★	10:30	MICHIYO ★ ★ ★【ステップ台】
11:00	リラクゼーション	11:00	2日16日 EMIRI ビューティーケア 9日23日 EMIRI パレエ&ストレッチ ★【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	★	11:00	ピラティス	11:00	6日 Booty Boom Cardio 13日27日 Booty Boom 20日 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 ★ ★【ストレッチボール】
12:00	AKINO ★【ストレッチボール】	12:00	★	12:00	★	12:30	★	12:00	FUKI ★★	12:00	★	12:00	★
12:30	反り腰予防改善 交替りトレーニング	12:30	セラピーボール	12:30	3日17日EMIRI ピラティス 10日24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	12:30	溶岩浴	12:30	6日20日 ヨシ リラックス&リリース 13日27日 ヨシ Toned Upper Body ★ ★【ウェーブリング】/★ ★【ステップ台】 【ストレッチボール】	12:30	FRPストレッチ & マッサージ KIYO ★【ストレッチボール】
13:30	Naoko ★ ★	13:30	AYAKO ★【スモールボール】	13:30	★	14:00	AYAKO ★【スモールボール】	13:30	★	13:30	★	13:30	★
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	ヒーリング アロマヨガ	14:00	★	14:00	ROLL YOGA	14:00	骨盤調整ヨガ	14:00	デトックスヨガ
15:00	Naoko ★	15:00	AYAKO ★ ★【スモールボール】	15:00	NAO ★	15:00	★	15:00	唯 ★【ロール】	15:00	ARENA ★	15:00	NAO ★
16:00	8日22日 優子 ヒーリングヨガ 15日 優子 リラックスヨガ ★	15:30	溶岩浴	15:30	デトックスヨガ	16:00	デトックスヨガ	15:30	★	15:30	ヒーリング アロマヨガ	15:30	コアフロー エクササイズ
17:00	★	16:30	★	16:30	★	17:00	★	16:30	★	16:30	NAO ★	16:30	ARENA ★ ★
17:30	リラクゼーション	17:30	ベーシックヨガ	18:30	骨盤調整ヨガ	17:30	リラクゼーション	17:30	ストレッチベーシック	17:00	ゆったり開脚ヨガ ～めざせベタッと開脚～	17:00	骨盤調整ヨガ
18:30	優子 ★	18:30	MASUMI ★	19:30	ARENA ★	18:30	★	18:30	MICHIYO ★	18:00	NAO ★	18:00	ARENA ★
19:00	パワーフローヨガ	19:00	ヒーリングヨガ MASUMI 2日肩甲骨ほぐし 9日23日全体ほぐし 16日 股関節ほぐし ★	★	★	19:00	4日18日 ヨシ Booty Boom 11日25日 ヨシ Toned Upper Body ★ ★ ★ / ★ ★ ★★【ステップ台】	19:00	5日26日 MICHIYO ボクシング 12日 MICHIYO ステップdeシェイプ ★ ★ ★	18:30 CLOSE			
20:00	Fujio ★ ★	20:00	★	20:00	★	20:00	★	20:00	★	18:30 CLOSE			
20:15	ナイトヨガ ～寛の高い睡眠へ～	20:15	ROLL YOGA	20:00	コアフロー エクササイズ	20:20	★	20:00	★	20:30 CLOSE			
21:15	Fujio ★	21:15	唯 ★【ロール】	21:00	ARENA ★ ★	21:20	ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチボール】						
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
12月1日(月)

29日(月)30日(火)31日(水)
短縮営業



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