

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 適応 ★	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 リラックスヨガ yurika ★	8:00 ピューティーケア MICHIO ★【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 適応 ★	9:30 AKINO ★ 15日29日 AKINO STEP コアトレーニング 11:00 ★★【ステップ台】★★	9:30 FUKI ★ 15日29日 EMIRI ピラティス 11:00 ★★【ステップ台】★★	9:30 FUKI ★ 17日ヨシ Booty Boom 31日ヨシ Booty Boom HIIT 11:00 17日ヨシ Toned Upper Body 24日ヨシ リラクス&リリース 13:30 ★★【ウェーブリング】★★【ステップ台】	9:30 トータルボディシェイプ MICHIO ★★★【ステップ台】 KIYO ★★【ストレッチボール】
11:00 リラクゼーション AKINO ★【ストレッチボール】	11:00 6日20日 EMIRI ピューティーケア 13日27日 EMIRI バレエ&ストレッチ 12:00 ★【ストレッチボール】★	11:00 EMIRI ★【ストレッチボール】	11:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スマールボール】	11:00 ピラティス FUKI ★★	11:00 17日ヨシ Booty Boom 31日ヨシ Booty Boom HIIT 12:00 KIYO ★【ストレッチボール】	11:00 ファンクショナル ローピラティス ® KIYO ★★【ストレッチボール】
12:30 反り腰予防改善 適応トレーニング Naoko ★★	12:30 セラピーボール AYAKO ★【スマールボール】	12:30 7日21日EMIRI ピラティス 14日28日EMIRI ピラティスボール 13:30 ★★★【スマールボール】	13:00 卷き肩解消ヨガ AYAKO ★★★【スマールボール】	12:30 溶岩浴 AYAKO ★【スマールボール】	12:30 17日31日 ヨシ Toned Upper Body 24日ヨシ リラクス&リリース 13:30 ★★【ウェーブリング】★★【ステップ台】 【スマールボール】	12:30 FRPストレッチ &マッサージ KIYO ★【ストレッチボール】
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 ★★★【スマールボール】	14:00 ヒーリング アロマヨガ NAO ★	14:00 ★【スマールボール】	14:00 ROLL YOGA 唯 9日23日リリース 16日股関節ケア 15:00 30日 肩こりケア ★【ロール】	14:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★	14:00 デトックスヨガ NAO ★
15:00	15:30 溶岩浴 NAO ★	15:30 デトックスヨガ NAO ★	16:00 デトックスヨガ 優子 ★	16:00 ヒーリング アロマヨガ 優子 ★	15:30 コアフロー エクササイズ ARENA ★★	
16:00 5日19日 優子 リラックスヨガ 12日26日 優子 ヒーリングヨガ ★	16:30 溶岩浴 ★	16:30 デトックスヨガ ★	17:00 デトックスヨガ 優子 ★	17:00 ゆったり開脚ヨガ ~めさせベタッと開脚~ NAO ★	16:30 ARENA ★	16:30 ARENA ★★
17:00 リラクゼーション 優子 ★	17:30 ベーシックヨガ MASUMI ★	17:30 リラクゼーション 優子 ★	17:30 ストレッチベーシック MICHIO ★	18:00 ARENA ★	17:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★	
18:30	18:30 ★	18:30 骨盤調整ヨガ ★【スマールボール】	18:30 ★【スマールボール】	18:30 ★	18:30 18:30 CLOSE	18:30 CLOSE
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ヒーリングヨガ MASUMI 6日肩甲骨ほぐし 13日27日全体ほぐし 20:00 20日股関節ほぐし	19:30 ARENA ★	19:00 8日22日 ヨシ Toned Upper Body 15日29日 ヨシ Booty Boom 20:00 ★★★★★【スマールボール】	19:00 9日 MICHIO ステップdeシェイプ 23日 MICHIO ボクシング & プートキャンプ 20:00 ★★★		
20:00 ナイトヨガ ~質の高い睡眠~~ Fujio ★	20:15 ROLL YOGA リラックス 21:15 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 ★【ウェーブリング・ストレッチボール】	20:20 20:30 CLOSE		
21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:30 CLOSE	21:45 CLOSE			

★ 通い始め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

ヨガ系

★★ スタジオに慣れてきて、少し動いてみたい方にオススメ

ピラティス

★★★ ストレッチが苦手で動きたい方、ダイエットをしたい方にオススメ

有酸素運動

● 時間変更/レッスン内容変更/インストラクター変更

ストレッチ

1月1日・2日
8:00～12:00 溶岩浴
3日休館日

4日より通常営業



ReON minato-mirai店
〒220-0012
横浜市西区みなとみらい6-3-4
プライムコート2階
TEL:045-222-7011

会員様ログイン

初めての方はこちら