


| 2026年1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】 | 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 交替り ★ | 9:30 ★ | 9:30 経絡ヨガ FUKI ★ | 9:30 ボディメンテナンスヨガ yurika ★ | 9:30 トータルボディシェイプ MICHIO ★★★【ステップ台】 |
| 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 ビューティーケア 13日27日 EMIRI バレエ&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】 | 10:00 8日22日 AKINO AKINO STEP 15日29日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】★★ | 11:00 ピラティス FUKI ★★ | 11:00 17日 ヨシ Booty Boom 31日 ヨシ Booty Boom HIIT ★★★ | 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】 |
| 12:30 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 7日21日EMIRI ピラティス 14日28日EMIRI ピラティスボール ★★/★★【スモールボール】 | 12:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★【スモールボール】 | 12:30 溶岩浴 | 12:30 17日31日 ヨシ Toned Upper Body 24日 ヨシ リラックス&リリース ★★【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】 |
| 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 ★【スモールボール】 | 14:00 ROLL YOGA 唯 9日23日リリース 16日股関節ケア 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 ★ |
| 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 ★ | 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 ★ | 15:30 コアフロー エクササイズ ARENA ★★ | 15:30 骨盤調整ヨガ ARENA ★ |
| 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】 | 17:30 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 ★ | 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 6日肩甲骨ほぐし 13日27日全体ほぐし 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 ★★★/★★★【ステップ台】 | 19:00 9日 MICHIO ステップdeシェイプ 23日 MICHIO ボクシング&フットキャンプ ★★★ | 18:30 CLOSE | 18:30 CLOSE |
| 20:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠～ Fujio ★ | 20:15 ROLL YOGA リラックス 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】 | 20:30 CLOSE | | |
| 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

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


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