

2026年2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 リラックスヨガ yurika ★	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	9:30 Deep stretch yoga	9:30 美脚ヨガ yurika ★★	10:00 5日19日 AKINO AKINO STEP 12日26日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】★★	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】
10:30 Kuu ★★	10:30 Avi ★	10:30 yurika ★★	11:00 12日26日 EMIRI コアトレーニング ★★【ステップ台】★★	11:00 ピラティス FUKI ★★	11:00 7日 Booty Boom ヨシ 14日 Booty Boom HIIT ヨシ 21日 Booty Boom Cardio ヨシ 28日 Toned Upper Body ヨシ ★★★★【ステップ台】	11:00 ファンクショナルローバーピラティス ® 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 3日17日 EMIRI ピューティーケア 10日 EMIRI バレエ&ストレッチ ★【ストレッチボール】/★	11:00 ピューティーケア EMIRI ★【ストレッチボール】	11:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スマールボール】	12:00 ピラティス AYAKO ★★	12:30 リラックス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・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】
12:30 反り腰予防改善 通勤リトレーニング	12:30 セラピーボール	12:30 4日18日 EMIRI ピラティス 11日25日 EMIRI ピラティスボール ★★★★【スマールボール】	13:00 卷き肩解消ヨガ AYAKO	13:30 滲岩浴 AYAKO	13:30 リラックス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・スマールボール】	13:30 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 ★【スマールボール】	13:30 ★★★★★【スマールボール】	14:00 ★【スマールボール】	14:00 ROLL YOGA 唯 6日27日 股関節ケア 13日 肩こりケア 20日 リリース ★【ロール】	14:00 デトックスヨガ ARENA ★	14:00 デトックスヨガ NAO ★
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	15:00 ヒーリング アロマヨガ Naoko ★	15:00 ヒーリング アロマヨガ NAO ★	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 ★★
15:00 Naoko ★	15:00 AYAKO ★★★【スマールボール】		15:30 デトックスヨガ NAO ★	16:00 デトックスヨガ 優子 ★	16:30 NAO ★	16:30 ARENA ★
16:00 2日16日 優子 リラックスヨガ 9日23日 優子 ヒーリングヨガ ★	16:30 滲岩浴	16:30 NAO ★	17:00 デトックスヨガ 優子 ★	17:00 ゆったり開脚ヨガ ～めさせベットと開脚～ NAO ★	17:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★	
17:00 リラクゼーション 優子 ★	17:30 ヒーリングヨガ MASUMI ★		17:30 リラクゼーション 優子 ★【スマールボール】	17:30 ストレッチベーシック MICHIYO ★	18:00 18:30 CLOSE NAO ★	18:00 18:30 CLOSE ARENA ★
18:30 リラクゼーション 優子 ★	18:30 MASUMI ★	18:30 骨盤調整ヨガ	18:30 ★【スマールボール】	18:30 ★	18:30 18:30 CLOSE	18:30 18:30 CLOSE
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ほぐしヨガ MASUMI 3日肩甲骨ほぐし 10日24日全体ほぐし 17日 股関節ほぐし ★	19:30 ARENA ★	19:00 5日19日 ヨシ Toned Upper Body 12日26日 ヨシ Booty Boom ★★★★★★【ステップ台】	19:00 ボクシング MICHIYO ★★★		
20:00 ナイトヨガ ~質の高い睡眠へ~ 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	20:20 リラックス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・スマールボール】	20:20 20:30 CLOSE		
		21:00 ARENA ★★	21:20 ヨシ ★【ウェーブリング・スマールボール】			
		21:30 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 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

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

国旗 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

2月1日(日)
休館日



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
横浜市西区みなとみらい6-3-4
プライムコスト2階
TEL:045-222-7011