


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	8:00 リンパドレナージュ &筋膜リリース	8:00 リラックスヨガ		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 yurika ★	8:30 アーユルヴェーダヨガ	9:00 Avi ★【ストレッチボール】	9:00 yurika ★	9:00 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	9:30 ★	9:30 経絡ヨガ	9:30 ボディメンテナンヨガ	9:30 トータルボディシェイプ
10:30 Kuu ★★	10:30 Avi ★	10:30 yurika ★★	10:00 5日19日 AKINO AKINO STEP 12日26日 AKINO コアトレーニング	10:30 FUKI ★	10:30 yurika ★	10:30 MICHIO ★★★【ステップ台】
11:00 リラクゼーション	11:00 3日17日 EMIRI ビューティーケア 10日 EMIRI バレエ&ストレッチ	11:00 ビューティーケア	11:00 ★★【ステップ台】★	11:00 ピラティス	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	11:00 ファンクショナル ローラーピラティス®
12:00 AKINO ★【ストレッチボール】	12:00 ★ ★【ストレッチボール】★	12:00 EMIRI ★【ストレッチボール】	11:30 骨盤底筋エクササイズ	12:00 FUKI ★★	12:00 ★★★	12:00 KIYO ★★★【ストレッチボール】
12:30 反り腰予防改善 週替りトレーニング	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	12:30 ★★【スモールボール】	12:30 溶岩浴	12:30 リラックス&リリース	12:30 FRPストレッチ & マッサージ
13:30 Naoko ★★	13:30 AYAKO ★【スモールボール】	13:30 ★★/★【スモールボール】	13:00 巻き肩解消ヨガ	13:30 ★	13:30 ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチボール】 ★【ストレッチボール】	13:30 KIYO ★【ストレッチボール】
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 AYAKO ★【スモールボール】	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	14:00 デトックスヨガ	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 ★【ロール】	15:00 ★	15:00 NAO ★
	15:30 溶岩浴	15:30 デトックスヨガ			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
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 ★	16:30 NAO ★	16:00 デトックスヨガ	16:00 ★	16:30 NAO ★	16:30 ARENA ★★
17:00 ★			17:00 ★		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
17:30 リラクゼーション	17:30 ヒーリングヨガ		17:30 リラクゼーション	17:30 ストレッチベーシック	18:00 NAO ★	18:00 ARENA ★
18:30 優子 ★	18:30 ★ ★	18:30 骨盤調整ヨガ	18:30 ★【ストレッチボール】	18:30 ★	18:30 CLOSE	
19:00 パワーフローヨガ	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 ★	19:00 ★	18:30 CLOSE	
20:00 Fujio ★★	20:00 ★	20:00 コアフロー エクササイズ	20:00 5日19日 ヨシ Toned Upper Body 12日26日 ヨシ Booty Boom	20:00 ★	18:30 CLOSE	
20:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠へ～	20:15 ROLL YOGA リラックス	21:00 ARENA ★★	20:20 ★★/★/★★【ステップ台】	20:00 ★	18:30 CLOSE	
21:15 Fujio ★	21:15 唯 ★【ロール】		21:20 ★	20:30 ★	18:30 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

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