

2026年3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	リラククスヨガ 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	リラククスヨガ yurika ★	8:00	ビューティーケア MICHIO ★【ストレッチボール】
9:00	骨盤底筋 トレーニングヨガ Kuu ★★	9:30	Deep stretch yoga Avi ★	9:30	美脚ヨガ yurika ★★	9:30	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 ～肝臓～ 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ブ 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	3日24日 EMIRI ハレエ&ストレッチ 31日 EMIRI ビューティークア ★【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】	11:00	骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スモールボール】	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 ★★★	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 温替りトレーニング Naoko ★★	12:30	セラピーボール AYAKO ★【スモールボール】	12:30	4日18日EMIRI ピラティス 11日25日EMIRI ピラティスボール ★★★【スモールボール】	12:30	巻き肩解消ヨガ AYAKO ★【スモールボール】	12:30	溶岩浴	12:30	リラククス&リリース 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】	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	ROLL YOGA 唯 6日27日 肩こりケア 13日 リリース 20日 股関節ケア ★【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	デトックスヨガ NAO ★
16:00	2日16日30日 優子 リラククスヨガ 9日23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	コアフロー エクササイズ ARENA ★★
17:30	リラクゼーション 優子 ★	17:30	ヒーリングヨガ MASUMI ★	17:30	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 ★	17:00	骨盤調整ヨガ ARENA ★
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31日全体ほぐし 24日 股関節ほぐし ★	19:30	コアフロー エクササイズ 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 MICHIO ★★★	18:00	18:30 CLOSE	18:00	18:30 CLOSE
20:15	ナイトヨガ ～寛の深い睡眠～ Fujio ★	20:15	ROLL YOGA リラククス 唯 ★【ロール】	21:00	20:20 リラククス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチボール】	20:00	20:30 CLOSE	20:00	20:30 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
- ★★ 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

**【溶岩浴解放】**  
2/28 22:00～3/2 6:00  
※3/1は24hご利用可能  
**【休館日】**  
3月17日(火)



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