

2026年4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 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 美脚ヨガ yurika ★★	10:00 2日16日30日 AKINO AKINO STEP 9日23日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】★★	9:30 経絡ヨガ ~肝臓~ FUJI ★	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 7日21日 EMIRI パレエ&ストレッチ 14日28日 EMIRI ビューティーケア ★【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】	11:30 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 FUJI ★★	11:00 4日 Booty Boom ヨシ 11日 Booty Boom HIIT ヨシ 18日 Booty Boom Cardio ヨシ 25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 通替リトレーニング Naoko ★★	12:30 セラピーボール AYAKO ★【スモールボール】	12:30 8日22日EMIRI ピラティス 15日29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 リラックス&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 3日24日 リリース 10日 股関節ケア 17日 肩甲骨ケア ★【ロール】	14:00 溶岩浴	14:00 デトックスヨガ NAO ★	14:00 デトックスヨガ NAO ★
16:00 6日20日 優子 ヒーリングヨガ 13日27日 優子 リラクソヨガ ★	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 ★	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 ★	17:00 骨盤調整ヨガ ARENA ★
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ぼくしヨガ MASUMI 7日股関節ぼくし 14日28日全体ぼくし 21日 肩甲骨ぼくし ★	19:30 ARENA ★	19:00 2日16日30日 ヨシ Toned Upper Body 9日23日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	19:00 ポクシング MICHIO ★★★	18:00 18:30 CLOSE	18:00 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】	20:00 20:30 CLOSE		
21:15		21:30 CLOSE	21:20			
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

【終日溶岩浴解放】  
4月1日(水)



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