


2026年5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 ★【ストレッチポール】	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 ★【ストレッチポール】	8:00	リラククスヨガ yurika ★	8:00	ビューティーケア MICHIO ★【ストレッチポール】
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	7日21日 AKINO AKINO STEP 14日28日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】★	9:30	経絡ヨガ ～大腸～ 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】
10:30	リラクゼーション AKINO ★【ストレッチポール】	11:00	5日19日 EMIRI ハレエ&ストレッチ 12日26日 EMIRI ビューティーケア ★【ストレッチポール】★	11:00	ビューティーケア EMIRI ★【ストレッチポール】	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	2日30日 Booty Boom ヨシ 9日 Booty Boom HIIT ヨシ 16日 Booty Boom Cardio ヨシ 23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 ★★【ストレッチポール】
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	6日20日 EMIRI ピラティス 13日27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	ビューティーケア eri ★【ストレッチポール】	12:30	リラククス&リリース ヨシ ★【ウェーブリング・ストレッチポール】 【ストレッチポール】	12:30	FRPストレッチ & マッサージ KIYO ★【ストレッチポール】
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	ピラロール eri ★【ロール】	14:00	ピラロール eri ★【ロール】	14:00	デトックスヨガ NAO ★	14:00	デトックスヨガ NAO ★
16:00	4日18日 優子 ヒーリングヨガ 11日25日 優子 リラククスヨガ ★	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 ★★	16:30	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 ★【ストレッチポール】	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 12日 股関節ほぐし 19日 全体ほぐし 26日 肩甲骨ほぐし ★	19:30	コアフロー エクササイズ ARENA ★★	19:00	7日21日 ヨシ Toned Upper Body 14日28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 ～夏の高い気温へ～ Fujio ★	20:15	ROLL YOGA 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・ストレッチポール】	20:00	20:30 CLOSE	20:00	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

【溶岩浴解放】
5月1日(金)



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
プライムコート2階
TEL:045-222-7011