

2026年7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 ★★	9:30 ★	9:30 経絡ヨガ ～小腸経～ FUKI ★	9:30 ボディメンテナンスヨガ yurika ★	9:30 5日26日 MICHIO ボクシング 19日 MICHIO トータルボディシェイブ ★★★/★★★【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 ビューティーケア 14日28日 EMIRI バレエ&ストレッチ ★【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 ★★【ステップ台】/★★★	11:00 ピラティス FUKI ★★	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】
12:00 ★【ストレッチボール】	12:00 ★【ストレッチボール】/★★★	12:00 ★【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】	12:00 FUKI ★★	12:00 ★★★	12:00 ★★【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 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 ピラティスボール 15日29日 EMIRI ピラティス ★★★/★★★【スモールボール】	13:00 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 ★【ストレッチボール】	12:30 リラックス&リリース ヨシ ★【ウェープリング・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】
13:30 Naoko ★★	13:30 AYAKO ★【スモールボール】	13:30 ★★★/★★★【スモールボール】	14:00 AYAKO ★【スモールボール】	13:30 ★【ストレッチボール】	13:30 ヨシ ★【ウェープリング・ストレッチボール】 【ストレッチボール】	13:30 ★【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 ★【スモールボール】	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 ★
15:00 ★	15:00 ★★【スモールボール】	15:00 ★	15:00 ★	15:00 ★【ロール】	15:00 ★【ロール】	15:00 ★
16:00 6日20日 優子 ヒーリングヨガ 13日27日 優子 リラックスヨガ ★	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 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 ★★
17:00 ★	16:30 ★	16:30 ★	17:00 ★	16:30 ★	16:30 ★	16:30 ★
17:30 リラクゼーション 優子 ★	17:30 ヒーリングヨガ MASUMI ★	17:30 ★	17:30 リラクゼーション 優子 ★【ストレッチボール】	17:30 ★	17:30 ★	17:30 ★
18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★【ストレッチボール】	18:30 ★	18:30 ★	18:30 ★
19:00 パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00 ほぐしヨガ MASUMI 7日 肩甲骨ほぐし 14日28日 全体ほぐし 21日 股関節ほぐし ★	19:30 ARENA ★	19:00 2日23日 ヨシ Toned Upper Body 16日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	19:00 ★	19:00 ★	19:00 ★
20:00 ★★	20:00 ★	20:00 ★	20:00 ★★/★★★【ステップ台】	20:00 ★	20:00 ★	20:00 ★
20:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠へ～ Fujio ★	20:15 ROLL YOGA 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 ★【ウェープリング・ストレッチボール】	20:30 ★	20:30 ★	20:30 ★
21:15 ★	21:15 ★【ロール】	21:00 ★★	21:20 ★【ウェープリング・ストレッチボール】	21:30 ★	21:30 ★	21:30 ★
21:45 ★	21:45 ★	21:30 ★	21:45 ★	21:45 ★	21:45 ★	21:45 ★
21:45 ★	21:45 ★	21:30 ★	21:45 ★	21:45 ★	21:45 ★	21:45 ★

★ 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】
7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