

2026年8月 ReONみなとみらい店 スケジュール											
月		火		水		木		金		土	
7:30- OPEN		7:30- OPEN		7:30- OPEN		8:00- 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سسヨガ yurika ★			8:00	リリースヨガ Avi ★【ストレッチボール】	8:00	リラクسسヨガ yurika ★
9:00		9:00		9:00		8:30	アーユルヴェーダヨガ AKINO ★	9:00		9:00	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 ～脾経～ FUKI ★	9:30	ボディメンテナンスヨガ yurika ★
10:30		10:30		10:30		10:00	6日27日 AKINO AKINO STEP 20日 AKINO コアトレーニング ★★【ステップ台】/★★	10:30		10:30	2日16日 MICHIO ボクシング 9日 MICHIO トータルボディシェイプ ★★★/★★★【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	4日18日 EMIRI ビューティーケア 11日25日 EMIRI パレエ&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		11:00	ピラティス FUKI ★★	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		12:00		12:00		11:30	骨盤底筋エクササイズ AYAKO ★★【スモールボール】	12:00		12:00	
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	5日19日 EMIRI ピラティスボール 12日26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	FRPストレッチ & マッサージ KIYO ★【ストレッチボール】
13:30		13:30		13:30		14:00		13:30		13:30	
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	デトックスヨガ NAO ★
15:00		15:00		15:00				15:00		15:00	
16:00	3日17日 優子 ヒーリングヨガ 10日31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 ★
17:00		16:30		16:30		17:00				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 ★	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	交替わり	17:00	ゆったり開脚ヨガ ～めざせベタツと開脚～ NAO ★
18:30		18:30				18:30		18:30		18:00	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 4日 肩甲骨ほぐし 11日25日 全体ほぐし 18日 股関節ほぐし ★	19:30		19:00	6日20日 ヨシ Toned Upper Body 13日27日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★【ステップ台】	19:00	交替わり	18:30 CLOSE	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			
20:15	ナイトヨガ ～質の高い睡眠～ Fujio ★	20:15	ROLL YOGA 唯 ★【ロール】	21:00	コアフロー エクササイズ ARENA ★★	20:20	リラクセス&リリース ヨシ ★【ウェープリング・ストレッチボール】	20:30 CLOSE			
21:15		21:15				21:20					
21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:30 CLOSE		21:45 CLOSE					

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