

2026年9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				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 ★	8:00- OPEN		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】
9:00		9:00		9:00		8:30	アーユルヴェーダヨガ AKINO ★	9:00		9:00		9:00	
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 ★	9:30	6日20日 MICHIO ボクシング 13日27日 MICHIO トータルボディシェイブ ★★★/★★★★【ステップ台】
10:30		10:30		10:30		10:00	3日17日 AKINO AKINO STEP 10日24日 AKINO コアトレーニング ★★★【ステップ台】/★★	10:30		10:30		10:30	
11:00	リラクゼーション AKINO ★【ストレッチボール】	11:00	8日22日 EMIRI ビューティーケア 15日29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	5日 Booty Boom ヨシ 12日 Booty Boom HIIT ヨシ 19日 Booty Boom Cardio ヨシ 26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		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		12:00	
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	2日16日30日 EMIRI ピラティスボール 9日23日 EMIIRI 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】
13:30		13:30		13:30		14:00		14:00		13:30		13:30	
14:00	ストレッチベシク 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	
		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 ★★
16:00	7日21日 優子 ヒーリングヨガ 14日28日 優子 リラックスヨガ ★	16:30		16:30		17:00				16:30		16:30	
17:00										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 ★
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	通替わり	18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
19:00	パワーフローヨガ Fujio ★★	19:00	ほぐしヨガ MASUMI 8日 肩甲骨ほぐし 15日29日 全体ほぐし 22日 股関節ほぐし ★	19:30		19:00	3日17日 ヨシ Toned Upper Body 10日24日 ヨシ Booty Boom ★★★/★★★★【ステップ台】	19:00	通替わり				
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00					
20:15	ナイトヨガ ～夏の暑い睡眠へ～ Fujio ★	20:15	ROLL YOGA 唯 ★【ロール】	21:00	ヨガラティス 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】	20:30 CLOSE					
21:15		21:15											
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

【休館日】
9月1日(火)
溶岩浴開放はありません

【短縮営業】
9月18日(金)レッスン開始 9:30～
9月25日(金)最終レッスン 17:30～

※短縮営業日※
レッスン開始前・最終レッスン後
溶岩浴開放(無人)



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