

2026年10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	 朝のストレッチヨガ	8:00	リンパドレナージュ & 筋膜リリース	8:00	リラックスヨガ	8:00- OPEN		8:00	リリースヨガ	8:00	 ビューティーケア	8:00	ビューティーケア
9:00	Kuu ★	9:00	Avi ★【ストレッチボール】	9:00	yurika ★	8:30	アーユルヴェーダヨガ	9:00	Avi ★【ストレッチボール】	9:00	EMIRI ★【ストレッチボール】	9:00	MICHIYO ★【ストレッチボール】
9:30	骨盤底筋 トレーニングヨガ	9:30	Deep stretch yoga	9:30	美脚ヨガ	9:30	★	9:30	経絡ヨガ ～心包経～	9:30	 ピラティス	9:30	4日25日 MICHIYO ボクシング 11日 MICHIYO トータルボディシェイブ ★★★★★【ステップ台】
10:30	Kuu ★★	10:30	Avi ★	10:30	yurika ★★	10:00	8日22日 AKINO AKINO STEP 15日29日 AKINO コアトレーニング ★★★【ステップ台】/★★★	10:30	FUKI ★	10:30	EMIRI ★★	10:30	★★★★★【ステップ台】
11:00	リラクゼーション	11:00	6日20日 EMIRI ビューティーケア 13日27日 EMIRI バレエ & ストレッチ	11:00	ビューティーケア	11:00	★	11:00	ピラティス	11:00	3.31日 Booty Boom ヨシ 10日 Booty Boom HIIT ヨシ 17日 Booty Boom Cardio ヨシ 24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®
12:00	AKINO ★【ストレッチボール】	12:00	★【ストレッチボール】/★★★	12:00	EMIRI ★【ストレッチボール】	11:30	骨盤底筋エクササイズ	12:00	FUKI ★★	12:00	★★★	12:00	KIYO ★★★【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	12:30	セラピーボール	12:30	7日21日 EMIRI ピラティスボール 14日28日 EMIRI ピラティス	12:30	★【スモールボール】	12:30	巻き肩解消ヨガ	12:30	リラックス&リリース	12:30	FRPストレッチ & マッサージ
13:30	Naoko ★★	13:30	AYAKO ★【スモールボール】	13:30	★★★/★★★【スモールボール】	13:00	★	13:00	★	13:30	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】	13:30	KIYO ★【ストレッチボール】
14:00	ストレッチベーシック	14:00	骨盤底筋 エクササイズ	14:00	ヒーリング アロマヨガ	14:00	AYAKO ★【スモールボール】	14:00	リラックスヨガ	14:00	 ボディメンテナンスヨガ	14:00	デトックスヨガ
15:00	Naoko ★	15:00	AYAKO ★★★【スモールボール】	15:00	NAO ★	14:30	yurika ★	14:30	yurika ★	15:00	★	15:00	★
16:00	5日19日 優子 ヒーリングヨガ 12日26日 優子 リラックスヨガ	15:30	溶岩浴	15:30	デトックスヨガ	16:00	デトックスヨガ	15:30	ヒーリング アロマヨガ	15:30	コアフロー エクササイズ	15:30	コアフロー エクササイズ
17:00	★	16:30	★	16:30	NAO ★	16:00	★	16:30	NAO ★	16:30	★	16:30	ARENA ★★★
17:30	リラクゼーション	17:30	ヒーリングヨガ	17:30	デトックスヨガ	17:00	★	17:30	ゆったり開脚ヨガ ～めざせベタッと開脚～	17:00	★	17:00	骨盤調整ヨガ
18:30	優子 ★	18:30	MASUMI ★	18:30	★	17:30	リラクゼーション	18:30	★	18:00	NAO ★	18:00	ARENA ★
19:00	★	19:00	★	19:00	★	18:30	★【ストレッチボール】	18:30	★	18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
19:00	パワーフローヨガ	19:00	ほぐしヨガ MASUMI 6日 肩甲骨ほぐし 13日27日 全体ほぐし 20日 股関節ほぐし	19:00	骨盤調整ヨガ	19:00	★	19:00	★	18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
20:00	Fujio ★★	20:00	★	20:00	ARENA ★	19:00	★	19:00	★	18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
20:15	ナイトヨガ ～夏の暑い時期へ～	20:15	ROLL YOGA	20:15	ヨガラティス	20:00	★	20:00	★	18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
21:15	Fujio ★	21:15	唯 ★【ロール】	21:15	ARENA ★★	20:15	★	20:15	★	18:30 CLOSE		18:30 CLOSE	
21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:30 CLOSE		21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:45 CLOSE		21:45 CLOSE	

★ 通い始めでまだ身体が冷えている方や、あまり動きたい方にオススメ

★★ 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】
10月1日(木)

【短縮営業】
10月24日(日)レッスン開始 12:30～

※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