2026年11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 Kuu 9:00 ★	8:00 リンパドレナージュ ＆筋膜リリース Avi 9:00 ★【ストレッチポール】	8:00 リラックスヨガ yurika 9:00 ★	8:00- OPEN	8:00 リリースヨガ Avi 9:00 ★【ストレッチポール】	8:00 ビューティーケア EMIRI 9:00 ★【ストレッチポール】	8:00 ビューティーケア MICHIYO 9:00 ★【ストレッチポール】
9:30 骨盤底筋 トレーニングヨガ Kuu 10:30 ★★	9:30 Deep stretch yoga Avi 10:30 ★	9:30 美脚ヨガ yurika 10:30 ★★	8:30 アーユルヴェーダヨガ AKINO 9:30 ★	9:30 経絡ヨガ ～三焦経～ FUKI 10:30 ★	9:30 ピラティス EMIRI 10:30 ★★	9:30 1日15日29日　MICHIYO ボクシング 8日22日　MICHIYO トータルボディシェイプ 10:30 ★★★/★★★【ステップ台】
11:00 リラクゼーション AKINO 12:00 ★【ストレッチポール】	11:00 3日17日　EMIRI ビューティケア 10日24日　EMIRI バレエ＆ストレッチ 12:00 ★【ストレッチポール】/★★	11:00 ビューティーケア EMIRI 12:00 ★【ストレッチポール】	10:00 5日19日　AKINO AKINO STEP 12日26日　AKINO コアトレーニング 11:00 ★★【ステップ台】/★★	11:00 ピラティス FUKI 12:00 ★★	11:00 週替わり 7日　Booty Boom Cardio ヨシ 14日　Booty Boom HIIT ヨシ 28日　Toned Upper Body　ヨシ 12:00 ★★★	11:00 ファンクショナル ローラーピラティス ® KIYO 12:00 ★★【ストレッチポール】
12:30 反り腰予防改善 週替りトレーニング Naoko 13:30 ★★	12:30 セラピーボール AYAKO 13:30 ★【スモールボール】	12:30 4日18日　EMIRI ピラティスボール 11日25日　EMIIRI ピラティス 13:30 ★★/★★【スモールボール】	11:30 骨盤底筋エクササイズ AYAKO 12:30 ★★【スモールボール】		12:30 リラックス＆リリース ヨシ 13:30 ★【ウェーブリング・ストレッチポール】	12:30 FRPストレッチ ＆マッサージ KIYO 13:30 ★【ストレッチポール】
14:00 ストレッチベーシック Naoko 15:00 ★	14:00 骨盤底筋エクササイズ AYAKO 15:00 ★★【スモールボール】	14:00 ヒーリング アロマヨガ NAO 15:00 ★	13:00 巻き肩解消ヨガ AYAKO 14:00 ★【スモールボール】	13:00 リラックスヨガ yurika 14:00 ★		14:00 デトックスヨガ NAO 15:00 ★
	15:30 溶岩浴 16:30	15:30 デトックスヨガ NAO 16:30 ★	14:30 NEW リラクゼーション 優子 15:30 ★【ストレッチポール】	14:30 ボディメンテナンスヨガ yurika 15:30 ★	15:30 ヒーリング アロマヨガ NAO 16:30 ★	15:30 コアフロー エクササイズ ARENA 16:30 ★★★
16:00 2日16日30日優子 ヒーリングヨガ 9日23日　優子 リラックスヨガ 17:00 ★			16:00 NEW 5日19日優子 デトックスヨガ 12日26日　優子 ベーシックヨガ 17:00 ★		17:00 ゆったり開脚ヨガ ～めざせペタッと開脚～ NAO 18:00 ★	17:00 骨盤調整ヨガ ARENA 18:00 ★
17:30 リラクゼーション 優子 18:30 ★【ストレッチポール】	17:30 ヒーリングヨガ MASUMI 18:30 ★		17:30 NEW リラックス＆リリース ヨシ 18:30 ★【ウェーブリング・ストレッチポール】	17:30 週替わり 18:30	18:30 CLOSE	18:30 CLOSE
19:00 パワーフローヨガ Fujio 20:00 ★★	19:00 ほぐしヨガ　MASUMI 3日　肩甲骨ほぐし 10日24日　全体ほぐし 17日　股関節ほぐし 20:00 ★	19:00 骨盤調整ヨガ ARENA 20:00 ★	19:00 NEW 5日　ヨシ Toned Upper Body 12日26日　ヨシ Booty Boom 20:00 ★★★/★★★【ステップ台】	19:00 週替わり 20:00		
20:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠へ～ Fujio 21:15 ★	20:15 ROLL　YOGA 唯 21:15 ★【ロール】	20:15 ヨガラティス ARENA 21:15 ★★	20:30 CLOSE	20:30 CLOSE		
21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:30 CLOSE				

★　通い始めで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

★★★　ストレッチが苦手で動きたい方、ダイエットをしたい方にオススメ

NEW　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

【溶岩浴開放】

11月1日(日)終日

【短縮営業】

11月20日(金)最終レッスン 14:30～

溶岩浴解放(無人)18:00～

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