2026年10月　ReONみなとみらい店　スケジュール

月
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 朝のストレッチヨガ　Kuu　★
- 9:30–10:30 骨盤底筋トレーニングヨガ　Kuu　★★
- 11:00–12:00 リラクゼーション　AKINO　★【ストレッチポール】
- 12:30–13:30 反り腰予防改善 週替りトレーニング　Naoko　★★
- 14:00–15:00 ストレッチベーシック　Naoko　★
- 16:00–17:00 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　★
- 17:30–18:30 リラクゼーション　優子　★
- 19:00–20:00 パワーフローヨガ　Fujio　★★
- 20:15–21:15 ナイトヨガ ～質の高い睡眠へ～　Fujio　★

21:45 CLOSE

火
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 リンパドレナージュ＆筋膜リリース　Avi　★【ストレッチポール】
- 9:30–10:30 Deep stretch yoga　Avi　★
- 11:00–12:00 6日20日　EMIRI ビューティケア / 13日27日　EMIRI バレエ＆ストレッチ　★【ストレッチポール】/★★
- 12:30–13:30 セラピーボール　AYAKO　★【スモールボール】
- 14:00–15:00 骨盤底筋エクササイズ　AYAKO　★★【スモールボール】
- 15:30–16:30 溶岩浴
- 17:30–18:30 ヒーリングヨガ　MASUMI　★
- 19:00–20:00 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　★
- 20:15–21:15 ROLL　YOGA 週替り　唯　★【ロール】

21:45 CLOSE

水
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 リラックスヨガ　yurika　★
- 9:30–10:30 美脚ヨガ　yurika　★★
- 11:00–12:00 ビューティーケア　EMIRI　★【ストレッチポール】
- 12:30–13:30 7日21日　EMIRI ピラティスボール / 14日28日　EMIIRI ピラティス　★★/★★【スモールボール】
- 14:00–15:00 ヒーリング アロマヨガ　NAO　★
- 15:30–16:30 デトックスヨガ　NAO　★
- 19:00–20:00 骨盤調整ヨガ　ARENA　★
- 20:15–21:15 ヨガラティス　ARENA　★★

21:30 CLOSE

木
8:00- OPEN

- 8:30–9:30 アーユルヴェーダヨガ　AKINO　★
- 10:00–11:00 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】/★★
- 11:30–12:30 骨盤底筋エクササイズ　AYAKO　★★【スモールボール】
- 13:00–14:00 巻き肩解消ヨガ　AYAKO　★【スモールボール】
- 16:00–17:00 デトックスヨガ　優子　★
- 17:30–18:30 リラクゼーション　優子　★【ストレッチポール】
- 19:00–20:00 8日22日　ヨシ Toned Upper Body / 15日29日　ヨシ Booty Boom　★★★/★★★【ステップ台】
- 20:20–21:20 リラックス＆リリース　ヨシ　★【ウェーブリング・ストレッチポール】

21:45 CLOSE

金
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 リリースヨガ　Avi　★【ストレッチポール】
- 9:30–10:30 経絡ヨガ ～心包経～　FUKI　★
- 11:00–12:00 ピラティス　FUKI　★★
- 13:00–14:00 リラックスヨガ　yurika　★
- 14:30–15:30 ボディメンテナンスヨガ　yurika　★
- 17:30–18:30 週替わり
- 19:00–20:00 週替わり

20:30 CLOSE

土
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 ビューティーケア　EMIRI　★【ストレッチポール】
- 9:30–10:30 ピラティス　EMIRI　★★
- 11:00–12:00 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　★★★
- 12:30–13:30 リラックス＆リリース　ヨシ　★【ウェーブリング・ストレッチポール】【ストレッチポール】
- 15:30–16:30 ヒーリング アロマヨガ　NAO　★
- 17:00–18:00 ゆったり開脚ヨガ ～めざせペタッと開脚～　NAO　★

18:30 CLOSE

日
7:30- OPEN

- 8:00–9:00 ビューティーケア　MICHIYO　★【ストレッチポール】
- 9:30–10:30 4日　MICHIYO ボクシング / 11日　MICHIYO トータルボディシェイプ　★★★/★★★【ステップ台】
- 11:00–12:00 ファンクショナル ローラーピラティス ®　KIYO　★★【ストレッチポール】
- 12:30–13:30 FRPストレッチ＆マッサージ　KIYO　★【ストレッチポール】
- 14:00–15:00 デトックスヨガ　NAO　★
- 15:30–16:30 コアフロー エクササイズ　ARENA　★★★
- 17:00–18:00 骨盤調整ヨガ　ARENA　★

18:30 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

【溶岩浴解放】
10月1日(木)

【短縮営業】
10月25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