

# イオン古河店【9月1日～9月8日スケジュール】

2022年 8月 24日更新

	9月 1日(木)	9月 2日(金)	9月 3日(土)	9月 4日(日)	9月 5日(月)	9月 6日(火)	9月 7日(水)	9月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原	10:30～11:30 スリムアッププレス 藤田	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥平			10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 伊澤	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 奥平	
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 鳥野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 石原	12:15～13:15 腹筋MAX 藤田			12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 伊澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石原	
13:00									
14:00		14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ 石原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石原	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥平			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 石原	14:00～15:00 背中美人ヨガ 奥平	
15:00									
16:00			15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 藤田	15:45～16:55 ディーププレスヨガ 藤田					
17:00									
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 奥平	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 伊澤	17:30～18:30 スタンダード60 鳥野				17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ 石原	17:30～18:30 スタンダード60 鳥野	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 伊澤
19:00									
20:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 奥平	19:15～20:15 スタンダード60 鳥野	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 藤田				19:15～20:15 スタンダード60 鳥野	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 藤田	19:15～20:15 スタンダード60 鳥野
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鳥野	20:50～21:50 Sound Feel Yoga 伊澤					20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原	20:50～21:50 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)伊澤	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 石原
22:00									

# イオン古河店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月 9日(金)	9月 10日(土)	9月 11日(日)	9月 12日(月)	9月 13日(火)	9月 14日(水)	9月 15日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00						10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 伊澤	10:30～11:30 スタンダード60 鳥野	
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 鳥野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の顔中Edition 藤田					
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 奥平	12:15～13:15 背中美人ヨガ 奥平	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石原			12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)伊澤	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 奥平	
13:00								
14:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥平	14:00～15:00 スタンダード60 鳥野	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 藤田			14:00～15:00 スタンダード60 鳥野	14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定)奥平	
15:00								
16:00		15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 奥平	15:45～16:45 スタンダード60 石原					
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石原	17:30～18:30 腹筋MAX 奥平				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原	17:30～18:30 スタンダード60 鳥野	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥平
19:00	19:15～20:15 ダイエットヨガ 奥平	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石原				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 伊澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石原	19:15～20:15 スタンダード60 鳥野
20:00								
21:00	20:50～21:50 肩こりリラックスヨガ 石原					20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 石原	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石原	20:50～21:50 Sound Feel Yoga 伊澤
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスンの開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しません。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶



## イオン古河店【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月 16日(金)	9月 17日(土)	9月 18日(日)	9月 19日(月)	9月 20日(火)	9月 21日(水)	9月 22日(木)	9月 23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥平	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)伊澤		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 石原	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 伊澤		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 伊澤
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 奥平	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 藤田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 伊澤		14:00～15:00 ココロカラダリセット3が 伊澤	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 伊澤		14:00～15:00 スタンダード60 鳥野
15:00								
16:00		15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥平	15:45～17:15 EXパワーヨガ (会員様限定)奥平					15:45～16:45 ココロカラダリセット3が 伊澤
17:00								
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石原	17:30～18:30 スタンダード60 鳥野			17:30～18:30 スリムアッププレス 藤田	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 奥平	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石原	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田
19:00	19:15～20:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 石原	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥平			19:15～20:15 スタンダード60 鳥野	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 藤田	19:15～20:15 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 石原	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鳥野
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鳥野				20:50～21:50 もも尻ヨガ 藤田	20:50～21:50 ボールでゆがみとり3が 藤田	20:50～21:50 スタンダード60 鳥野	
22:00								

定休日

## イオン古河店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月 24日(土)	9月 25日(日)	9月 26日(月)	9月 27日(火)	9月 28日(水)	9月 29日(木)	9月 30日(金)	
9:00								
10:00	10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 伊澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鳥野		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 藤田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 奥平		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥平	
11:00								
12:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 石原	12:15～13:15 腹筋MAX 藤田		12:15～13:15 ダイエットヨガ 奥平	12:15～13:15 スタンダード60 鳥野		12:15～13:15 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 石原	
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 伊澤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 石原		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥平	14:00～15:00 背中美人ヨガ 奥平		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 岩村	
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 鳥野	15:45～16:55 ディーププレスヨガ 藤田						
17:00								
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 石原			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 伊澤	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 伊澤	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	17:30～18:30 ボールでゆがみとり3が 藤田	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 鳥野			19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)伊澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石原	19:15～20:15 スリムアッププレス 藤田	19:15～20:15 腹筋MAX 藤田	
20:00								
21:00					20:50～21:50 免疫セラピーヨガ 石原	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 伊澤	20:50～21:50 ココロカラダリセット3が 伊澤	20:50～21:50 スタンダード60 鳥野
22:00								

定休日

### オンライン講座・ワークショップのご案内

- ◆自分史上最高の体へ！ボディメイクワークショップ
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

：骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる体が変わるWSです。  
：ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座。RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格です。  
：脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は

