

# イオン古河店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 9月 15日更新

	10月 1日(土)	10月 2日(日)	10月 3日(月)	10月 4日(火)	10月 5日(水)	10月 6日(木)	10月 7日(金)	10月 8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥平	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 伊澤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 伊澤	10:30～11:30 スタンダード60 石原		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ* 伊澤	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 藤田
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 奥平	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島野		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 藤田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 石原		12:15～13:15 はじめてのバーヨガ* (会員様限定)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 はじめてのバーヨガ* (会員様限定)伊澤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 伊澤		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ* 伊澤	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 伊澤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 島野	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ* 藤田
15:00								
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 石原	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 伊澤						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 島野
17:00								
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 島野			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 島野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 伊澤	17:30～18:40 ディープレスヨガ 藤田	17:30～18:30 SUMO YOGA 奥平	17:30～18:30 免疫セラビーヨガ 奥平
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 伊澤			19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ* 藤田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 島野	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 藤田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 石原	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 奥平
20:00								
21:00				20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 伊澤	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥平	20:50～21:50 背中美人ヨガ 奥平	
22:00								

## 定休日

# イオン古河店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(日)	10月 10日(月)	10月 11日(火)	10月 12日(水)	10月 13日(木)	10月 14日(金)	10月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 伊澤		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 島野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 伊澤		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 島野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 伊澤
12:00	12:15～13:15 はじめてのバーヨガ* (会員様限定)伊澤		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥平	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島野		12:15～13:15 腸活ヨガ 奥平	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島野
13:00							
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 島野		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥平	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 伊澤		14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 奥平	14:00～15:00 はじめてのバーヨガ* (会員様限定)伊澤
15:00							
16:00	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ* 伊澤						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 伊澤
17:00							
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 石原	17:30～18:30 青中美人ヨガ 奥平	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石原	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石原	17:30～18:30 スタンダード60 石原
19:00			19:15～20:15 ホットピラティス 藤田	19:15～20:15 免疫セラビーヨガ 石原	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 伊澤	19:15～20:15 ダイエットヨガ 奥平	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 石原
20:00				20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原	20:50～21:50 スタンダード60 石原	
21:00							
22:00							

【お問い合わせセンター】 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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



## イオン古河店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(日)	10月 17日(月)	10月 18日(火)	10月 19日(水)	10月 20日(木)	10月 21日(金)	10月 22日(土)	10月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 奥平		10:30～11:30 スタンダード60 石原	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥平		10:30～11:30 スタンダード60 島野	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)伊澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石原
12:00								
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 免疫セラピーヨガ 石原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 石原		14:00～15:00 青中黄人ヨガ 奥平	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 伊澤	14:00～15:00 スタンダード60 石原
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 島野						15:45～16:45 SUMO YOGA 奥平	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 奥平
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## イオン古河店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(月)	10月 25日(火)	10月 26日(水)	10月 27日(木)	10月 28日(金)	10月 29日(土)	10月 30日(日)	10月 31日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 伊澤	10:30～11:30 スタンダード60 島野		10:30～11:30 スリムアッププレス 坂田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 伊澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 奥平	
12:00								
13:00		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 伊澤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島野		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石原	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石原	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 伊澤	
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 島野	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 伊澤		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 坂田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 島野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 伊澤	
15:00							15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 伊澤	15:45～17:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 奥平
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

定  
休  
日

オンライン講座・ワークショップのご案内

オンラインワークショップの詳細は

◆自分史上最高の体へ!ボディメイクワークショップ :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。

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座 :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。

◆瞑想指導者養成講座 :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それ出会いのための方法を実践を通して身につけていく講座です。

