

IYC 神保町 6F・5F スタジオ

2021/4/13更新

	月	火	水	木	金	土	日
6F						7:30~9:30 (7:00ドアオープン) マイソール タナカユキ	7:30~9:30 (7:00ドアオープン) マイソール ショウゴ
5F				NEW 4/1 スタート 7:00~8:15(75分) Yang Yoga あや +zoom		8:00~9:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	NEW 4/4 スタート 8:15~9:30(75分) アシュタンガ基本 あや +zoom
6F	10:30~12:30 マイソール ㊦ モモ +zoom	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	10:30~12:30 マイソール みぎわ	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	10:00~12:00 マイソール メグミ	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom
5F		10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Ran ㊫㊩ +zoom	10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Yoko ㊦㊩ +zoom	10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Yoko ㊦㊩ +zoom	10:00~11:15 SLOW – FLOW YOGA Chiaki ㊦㊩ +zoom	10:00~11:15 Hatha Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	
6F	13:00~14:15(75分) アシュタンガ基本 石下久美子 +zoom	12:30~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ		12:30~14:00 陰ヨガ ミカ +zoom	NEW 12:30~13:45(75分) ハタヨガ Mai	12:30~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ	12:30~14:00(90分) マイソール メグミ
5F		13:15~14:30 Vinyasa Flow Ran ㊫㊩	13:15~14:30 Yogic Arts Yoko ㊦㊩	13:15~14:30 Yin Yoga Yoko ㊦㊩		13:00~14:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	
6F	15:00~17:00 マイソール ㊦ 井上りえこ		NEW 15:00~17:00 マイソール ㊦ 井上りえこ			15:00~16:30 フルプライマリー あや +zoom	14:30~15:45(75分) ハーフプライマリー 岡本めぐみ +zoom
5F						15:30~16:45 Beginner's Yoga with aroma Miho ㊦㊩ +zoom	
6F	19:00~20:15(75分) アシュタンガ基本 川上万里子 +zoom	18:30~20:30 マイソール初級 ㊦ Mari.T	18:45~20:00(75分) アイアンガーヨガ ㊦ 植村由理 +zoom	19:00~20:30 マイソール初級 きよこ	18:30~20:30 マイソール初級㊦ Mari.T	NEW 5/15 スタート 17:00~18:15(75分) アシュタンガ基本 Mai	NEW 4/4 スタート 16:15~17:30(75分) アシュタンガ基本 のぶ
5F		NEW 4/6 スタート 19:00~20:30 ヨガ&メディテーション ・コンプリートプラクティス 中島正明	NEW 19:00~20:15 Rhythm and Flow Nao ㊦㊩				