

IYC 神保町 6F・5F・4F スタジオ							2023/1/30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 シヨウゴ
5F				7:45~9:00 陰陽ヨガ あや <b>+zoom</b>		8:00~9:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ <b>+zoom</b>	8:15~9:30 アシュタンガ基本 あや <b>+zoom</b>
6F	10:30~12:30 マイソール ㊦ モモ <b>+zoom</b>	10:00~12:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>	10:30~12:30 マイソール みぎわ	10:00~12:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>	10:00~12:00 マイソール メグミ	10:00~12:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>	10:00~12:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>
5F	10:00~11:15 陰ヨガ Kyoko <b>+zoom</b>	10:00~11:30 Ashtanga Half Primary(Led) Ran ㊫㊩ <b>+zoom</b>		10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Yoko ㊦㊩ <b>+zoom</b>	10:00~11:15 陰ヨガ シズ <b>+zoom</b>	10:00~11:15 Hatha Yoga Eriko ㊦㊩ <b>+zoom</b>	
6F	13:00~14:15 ハーフプライマリー ゆかり <b>+zoom</b>	12:30~13:45 陰ヨガ ミユキ <b>+zoom</b>	13:15~14:30 アシュタンガ基本 後藤ユカリ	12:30~14:00 陰ヨガ ミカ <b>+zoom</b>	12:30~13:45 ハタヨガ Mai <b>+zoom</b>	12:30~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ	12:30~14:00 フルプライマリー Mai <b>+zoom</b>
5F	13:15~14:30 ハタヨガ Mai <b>+zoom</b>	<b>2/7 スタート</b> 13:15~14:30 ハーフプライマリー 後藤ユカリ	13:15~14:30 Yogic Arts Yoko ㊦㊩	13:15~14:30 Yin Yoga Yoko ㊦㊩	<b>NEW</b> 13:15~14:30 ハーフプライマリー ゆかり <b>+zoom</b>	13:00~14:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ <b>+zoom</b>	
4F						<b>2/4, 11, 25</b> 12:30~14:00 陰ヨガ ミカ <b>+zoom</b>	
6F	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 <b>+zoom</b>	14:30~15:45 ハーフプライマリー 岡本めぐみ <b>+zoom</b>
5F	15:00~16:15 SLOW-FLOW YOGA ゆかり <b>+zoom</b>				<b>NEW</b> 15:00~16:15 陰ヨガ ゆかり <b>+zoom</b>	15:15~16:30 ハタヨガ Mai <b>+zoom</b>	
6F	19:00~20:15 ハーフプライマリー 川上万利子 <b>+zoom</b>	18:45~20:30 マイソール初級 ㊦ Mari.T	19:00~20:15 アイアンガーヨガ ㊦ 植村由理 <b>+zoom</b>		18:45~20:30 マイソール初級 ㊦ Mari.T	17:15~18:30 アシュタンガ基本 Mai <b>+zoom</b>	16:15~17:45 マイソール初級 のぶ
5F	19:00~20:15 陰ヨガ シズ <b>+zoom</b>	18:45~20:15 フルプライマリー さなえ	<b>2/22 スタート</b> 18:45~20:30 マイソール さなえ	19:00~20:15 陰ヨガ ナミ <b>+zoom</b>	19:00~20:15 アシュタンガ基本 さなえ	17:15~18:30 陰ヨガ kimi <b>+zoom</b>	