

IYC 神保町 6F・5F・4F スタジオ							2023/12/1更新
	月	火	水	木	金	土	日
6F	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール さなえ				7:30~9:30 (7:00ドアオープン) マイソール ai	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						8:00~9:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊧ +zoom	8:15~9:30 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	NEW 10:00~11:30 フルプライマリー㊦ のりたま	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 陰ヨガ Kyoko	10:00~11:30 Ashtanga Half Primary(Led) Ran ㊨㊧ +zoom	10:00~11:15 陰ヨガ(※) マツダレイコ	10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Yoko ㊦㊧ +zoom	10:00~11:15 陰ヨガ シズ +zoom	10:00~11:15 Hatha Yoga ㊩ Eriko ㊦㊧ +zoom	
6F	13:00~14:15 ハーフプライマリー ゆかり +zoom	12:30~13:45 陰ヨガ ミカ +zoom	13:15~14:30 アシュタンガ基本 後藤ユカリ	12:30~13:45 陰ヨガ ミカ +zoom	12:30~13:45 ハタヨガ ㊩ Mai +zoom	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 +zoom
5F	13:15~14:30 ハタヨガ ㊩ Mai +zoom	13:00~14:15 ハーフプライマリー 後藤ユカリ 1/9から変更 13:00-14:30 フルプライマリー	13:15~14:30 Yogic Arts Yoko ㊦㊧		13:15~14:30 ハーフプライマリー ゆかり +zoom	13:00~14:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊧ +zoom	
4F						12/2, 9, 16 12:30~14:00 陰ヨガ ミカ +zoom	
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 +zoom 12/23 終了	14:30~15:45 ハーフプライマリー 岡本めぐみ
5F	15:00~16:15 SLOW-FLOW YOGA ゆかり +zoom				15:00~16:15 陰ヨガ ゆかり +zoom	15:15~16:30 ハタヨガ ㊩ Mai +zoom	
6F	19:00~20:15 ハーフプライマリー 川上万利子 +zoom	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 +zoom	NEW 19:00~20:15 アシュタンガ基本 夕佳	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 +zoom	16:15~17:45 マイソール初級 のぶ
5F	19:00~20:15 陰ヨガ シズ +zoom		19:00~20:45 マイソール さなえ	19:00~20:15 陰ヨガ ナミ +zoom	19:00~20:15 アシュタンガ基本 さなえ 12/15から変更 19:00-20:45 マイソール	17:15~18:30 陰ヨガ kimi +zoom	