

※ ㊦ : English ㊩ : Japanese ㊲ : Russian ※+zoom (this class will be taught in the studio and via zoom)

IYC 表参道 1Fスタジオ							2021/1/19更新
月	火	水	木	金	土	日	
		9:00~10:15 (75分) アシュタンガ基本 フミエ	9:00~10:15 (75分) アシュタンガ基本 田中万里子	9:00~10:15(75分) キレイになるヨガ 岡本めぐみ +zoom	8:00~9:30 マイソール初級 フミエ	8:00~9:15 (75分) ハープライマリー ミカ +zoom	
2/1 スタート 10:35~11:50 (75分) ハープライマリー ㊦ ユキ	10:35~12:05 マイソール あゆみ	2/3 スタート 10:35~12:05 フルプライマリー ㊦ ユキ	10:35~12:05 マイソール初級 フミエ	10:35~12:05 マイソール あゆみ +zoom	1/30 スタート 9:55~11:10 (75分) アシュタンガ基本 ユキ	9:45~11:00 (75min) Hatha Yoga Bilingual ㊩㊦ Tom +zoom	
	1/5 スタート 12:30~14:00 ハープライマリー なつみ		12:30~14:00 ハープライマリー 田中万里子		11:30~13:00 ハープライマリー ㊦ あおい	11:30~13:00 マイソール ㊦ モモ +zoom	
14:20~15:50 マイソール リサ	14:30~16:00 ハタヨガ ミエコ				13:30~14:45 (75分) 陰ヨガ るみ +zoom	13:30~14:45(75分) Vinyasa Flow Joey ㊦㊩	
					1/30 スタート 15:10~16:40 フルプライマリー ㊦ ユキ	15:10~16:25(75min) Hatha Yoga Bilingual ㊩㊦ Tom +zoom	
18:45~20:00 アシュタンガ基本 あゆみ		18:45~20:00 Vinyasa Yoga Marina ㊦㊩㊲	18:00~20:00 マイソール ミカ +zoom	18:30~19:45 (75min) Hatha Yoga Bilingual ㊩㊦ Tom +zoom	17:30~18:45 (75分) ハープライマリー フミエ	17:00~18:15 (75分) SLOW-FLOW YOGA Shoko +zoom	

※1/8(金)~緊急事態宣言の期間中、下記クラスは休講です。
毎週火曜日 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)

IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス							2021/1/17更新
月	火	水	木	金	土	日	
早朝マイソールクラス ㊩㊦ +zoom 2/1(月), 2(火), 3(水), 9(火), 10(水), 15(月), 16(火), 17(水), 18(木), 22(月), 24(水), 25(木) (12日間) 5:30~8:30 ※参加日当日は、5:30am~7:15amまでにIYC表参道2階スタジオにお越しください。 ケンハラクマ早朝マイソールパス または ドロップイン4,000円 または IYCチケット1枚+1,200円							
	2/2, 2/9, 2/16 10:30~12:00 フルプライマリー ㊩㊦ +zoom	2/3, 2/10, 2/17 10:30~12:00 ハープライマリー ㊩㊦ +zoom					
	2/2, 2/9, 2/16 18:45~20:00 ハープライマリー ㊩㊦ +zoom						