


### IYC 表参道 1Fスタジオ

2025/3/1更新

月	火	水	木	金	土	日
		9:00~10:15 アシュタンガ基本 フミエ	9:00~10:15 マイソール初級 フミエ	9:00~10:15 アシュタンガ基本 乾ふみな <b>+zoom</b>	8:00~9:30 マイソール初級 フミエ	8:00~9:15 ハーフプライマリー ai <b>+zoom</b>
9:45~11:00 アシュタンガ基本㊦ のりたま <b>+zoom</b>	10:35~12:05 マイソール あゆみ	10:35~12:05 Half Primary <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Yoko <b>+zoom</b>		10:35~12:05 マイソール あゆみ <b>+zoom</b>	9:50~11:20 マイソール初級 土屋あおい	9:45~11:00 Functional yoga training🔗 <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Tom
11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ <b>+zoom</b>	12:30~13:45 陰ヨガ(※) マツダレイコ	12:30~14:00 マイソール なつみ	12:30~13:45 Yin Yoga <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Yoko <b>+zoom</b>		11:45~13:00 陰ヨガ 土屋あおい	11:30~13:00 マイソール ㊦ モモ(2/16-3/30代講) 2/23-3/30:米沢直宏
13:00~15:00 マイソール リサ <b>+zoom</b>				14:30~15:45 <b>ハタヨガ</b> 🔗 Ayano	<b>3/1 スタート</b> 13:30~14:45 アシュタンガ基本 あや <b>+zoom</b>	13:30~14:45 Power Vinyasa Flow <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Joey/ジヨーイ
					<b>3/1 スタート</b> 15:10~16:25 アイアンガーヨガ㊦ 植村由理 <b>+zoom</b>	15:10~16:25 Basic Ashtanga <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Tom <b>+zoom</b>
19:00~20:15 アシュタンガ基本 あゆみ	19:00~20:15 Power Vinyasa Flow <b>Bilingual</b> ㊦㊩ Joey/ジヨーイ	19:30~21:30 マイソール Shoko <b>+zoom</b>	19:00~21:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>		17:00~18:15 ハーフプライマリー フミエ	17:00~18:15 SLOW-FLOW YOGA Shoko <b>+zoom</b>

### IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス

2025/3/15更新

月	火	水	木	金	土	日
<b>早朝マイソールクラス</b> ㊩㊦ <b>+zoom</b> 3月4(火), 5(水), 6(木), 11(火), 12(水), 13(木), 18(火), 19(水), 20(木), 25(火), 26(水), 27(木) (12日間) 4月8(火), 9(水), 10(木), 15(火), 16(水), 17(木), 18(金), 22(火), 24(木), 25(金), 29(火), 30(水) (12日間) 5:30~8:30 ※参加日当日は、5:30am~7:15amまでにIYC表参道スタジオ2階又はzoomのアドレスよりお入りください。 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						
	3/18, 25 4/8,15,22,29 10:30~12:00 フルプライマリー㊦㊩ <b>+zoom</b>	3/12, 19, 26 4/9,16 10:30~12:00 ハーフプライマリー㊦㊩ <b>+zoom</b>				 ケン・ハラクマ スケジュール <a href="https://iyc.jp/kenharakuma/schedule">https://iyc.jp/kenharakuma/schedule</a>
	3/18, 25 4/8,15,22,29 19:00~20:30 マイソール ㊦㊩ <b>+zoom</b>					