

※㊦ : English instructions can be accommodated. ※+zoom : zoom同時配信クラスです

## IYC 九段飯田橋 スタジオ

2021/1/9更新

月	火	水	木	金	土	日
7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール ミカ <b>+zoom</b>	7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール リサ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール あゆみ	7:00~11:00 (6:30ドアオープン) 1部7:00 / 2部 9:00 マイソール リサ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール ショウゴ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール リサ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール ㊦ *初心者の方は7:00受付 Mari.T
10:00~11:30 陰ヨガ ミカ <b>+zoom</b>	10:00~11:30 ハーフプライマリー リサ	10:00~12:00 マイソール ミカ	11:20~12:35 (75分) 陰ヨガ リサ	10:00~11:30 ハーフプライマリー なつみ <b>+zoom</b>	9:15~10:30 (75分) アシュタンガ基本 リサ	9:15~10:30 (75分) アシュタンガ基本 メグミ
12:00~13:30 マイソール ミカ		12:20~13:50 フルプライマリー リサ <b>+zoom</b>	13:00~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ	12:00~13:15(75分) アシュタンガ基本 まりお	11:00~12:30 ハーフプライマリー タナカユキ	11:00~12:30 フルプライマリー ショウゴ
14:00~15:30 ハーフプライマリー ショウゴ		14:30~15:45(75分) アシュタンガ基本 まりお	16:30~17:45 (75分) アシュタンガ基本 あさよ	14:00~15:30 ハーフプライマリー ショウゴ	12:50~14:20 陰ヨガ ミカ <b>+zoom</b>	13:00~14:30 ハーフプライマリー あゆみ
18:20~19:35 (75分) 陰ヨガ メグミ	18:20~19:35 (75分) アシュタンガ基本 あや <b>+zoom</b>	18:20~19:35 (75分) ハーフプライマリー メグミ	18:20~19:35 (75分) ハーフプライマリー あさよ	18:20~19:35 (75分) 陰ヨガ メグミ	15:00~16:30 ハーフプライマリー よしえ	<b>期間限定12/13~1/31</b> <b>15:00~16:30</b> <b>アシュタンガ基本</b> <b>キエ</b>
					17:00~18:15 アシュタンガ基本 ㊦ たつろう <b>+zoom</b>	17:00~19:00 マイソール ㊦ キエ