

※㊦ : 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 +zoom	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 +zoom	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 +zoom	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 +zoom	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 +zoom	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 +zoom	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	期間限定12/13~1/31 15:00~16:30 アシュタンガ基本 キエ	
					17:00~18:15 アシュタンガ基本 ㊦ たつろう +zoom	17:00~19:00 マイソール ㊦ キエ	

※1/8(金)~緊急事態宣言の期間中、下記クラスは休講です。

毎週月曜日 20:00-21:15 ハーフプライマリー(メグミ)

毎週木曜日 20:00-21:15 ハタヨガ(つじせいこ)

※1/8(金)~緊急事態宣言の期間中、下記クラスは**zoom(オンラインクラス)**のみとなります。スタジオクラスはお休みです。

毎週火曜日 20:00-21:30 フルプライマリー(あや)

毎週金曜日 20:00-21:15 アシュタンガ基本(川上万利子)