

※㊦ : 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

2022/10/1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 +zoom	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 +zoom	7:00~9:00 (6:50ドアオープン) マイソール初級 ㊦ Mari.T
10:00~11:30 陰ヨガ ミカ +zoom	10:00~11:15 ハーフプライマリー リサ	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ +zoom	10:00~11:30 マイソール なつみ +zoom	9:15~10:30 アシュタンガ基本 リサ	9:15~10:30 アシュタンガ基本 メグミ
12:00~13:30 マイソール ミカ +zoom	12:00~13:30 マイソール初級 まりお	12:20~13:50 フルプライマリー リサ +zoom	13:15~14:45 ハーフプライマリー マツダレイコ	12:00~13:15 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	14:00~15:30 ハーフプライマリー まりお	14:30~15:45 アシュタンガ基本 まりお	16:30~17:45 アシュタンガ基本 あさよ		NEW 10/8 スタート 13:00~14:15 陰ヨガ(※) マツダレイコ	13:00~14:30 ハーフプライマリー メグミ
18:20~19:35 陰ヨガ メグミ	NEW 19:00~21:00 マイソール初級 あや +zoom	18:20~19:35 ハーフプライマリー メグミ	18:15~19:45 マイソール あさよ		15:00~16:30 マイソール初級 よしえ	15:00~16:15 アシュタンガ基本 マツダレイコ
20:00~21:15 ハーフプライマリー メグミ					17:00~18:15 ハーフプライマリー ㊦ たつろう	