

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

IYC 荻窪 スタジオ								2021/1/9更新
	月	火	水	木	金	土	日	
5F	月曜～木曜 : マイソール ㊦:6:30～9:00(ドアオープン6:00) / 金曜 : フルプライマリー ㊦:6:30スタート 月曜～木曜 : 初心者の方やポーズの順番が分からない方は、7時頃にお越しください。 インストラクター : モモ IYC回数券での参加も可能です。ムーンデイ(満月と新月の日)はお休みです。					7:00～9:00 マイソール ショウゴ	7:00～9:00 マイソール ㊦ モモ +zoom	
5F	10:30～12:00 マイソール ショウゴ	10:30～12:00 マイソール初級 ㊦ Mari.T	10:30～12:00 マイソール タナカユキ	10:30～12:00 ハーフプライマリー チエコ	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 マイソール ㊦ ゆみこ.A	10:30～12:00 アシュタンガ基本 チエコ	
3F	10:30～12:00 アシュタンガ基本 リサ	10:30～12:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom	10:30～12:00 ハーフプライマリー よしえ	10:30～12:00 アシュタンガ基本 のりこ +zoom	10:30～12:00 マイソール タナカユキ	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 ハーフプライマリー ㊦ ゆみこ.A +zoom	
5F	12:30～14:00 マイソール ユミコ.N	12:30～14:00 フルプライマリー ㊦ ゼンコウ	12:30～14:00 マイソール ㊦ 井上りえこ 2/24 終了	NEW 1/21 スタート 12:30～14:00 ハーフプライマリー なつみ +zoom	12:30～13:45(75分) ハタヨガ まり	12:30～13:45 (75分) アシュタンガ基本 ユミコ.N	12:30～13:45(75分) ヨガセラピー 桑原由佳 +zoom	
3F		12:30～13:45 (75分) 陰ヨガ 桶田弥里		12:30～14:00 マイソール ショウゴ		12:30～14:00 ハーフプライマリー ㊦ ゼンコウ	12:30～13:45 (75分) アシュタンガ基本 まり	
5F		14:15～15:30 (75分) ハタヨガ ゼンコウ		NEW 1/21 スタート 14:30～16:00 アシュタンガ基本 あゆみ		NEW 2/6 スタート 14:30～15:45 (75分) 陰ヨガ 桶田弥里	14:30～15:45 (75分) 陰ヨガ るみ +zoom	
3F	14:30～16:00 ハーフプライマリー ちほ		14:30～15:45 (75分) ハーフプライマリー みぎわ	14:30～16:00 フルプライマリー 宮城由香		14:30～16:00(90分) SLOW-FLOW YOGA ちほ	14:30～16:00 フルプライマリー ユミコ.N +zoom	
5F	16:30～17:45 (75分) 陰ヨガ 桶田弥里 1/25 終了	16:30～18:00 マイソール みぎわ	15:30～16:45 (75分) アシュタンガ基本 宮城由香		16:30～18:00 ハーフプライマリー ゼンコウ	16:30～18:00 アシュタンガ基本 チエコ	16:30～18:00 ハーフプライマリー ㊦ モモ +zoom	
3F	16:30～18:00 ハタヨガ よしえ		16:30～18:00 フルプライマリー のりこ +zoom			16:30～18:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom	16:30～17:45 (75分) ハタヨガ まり	
5F	18:30～20:00 マイソール初級 よしえ		18:30～20:00 マイソール ㊦ ゆみこ.A		18:30～20:00 マイソール ㊦ ゆみこ.A			
3F	18:30～20:00 フルプライマリー㊦ Mari.T							

※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 19:15-20:45 ハーフプライマリー(ユミコN)

毎週金曜日 19:15-20:45 フルプライマリー(みぎわ)

※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。

毎週木曜日 19:15-20:30 ハタヨガ(トム)

毎週木曜日 19:15-20:45 ハーフプライマリー(のりこ)