

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2021/4/27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
3F						NEW 5/15 スタート 8:00～9:30 マイソール初級 ㊦ Mari.T +zoom	7:30～9:00 フルプライマー あゆみ +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 ハーフプライマー チエコ	10:30～12:00 ハーフプライマー 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 ハーフプライマー のりこ +zoom	10:30～12:00 ハーフプライマー よしえ	10:30～12:00 アシュタンガ基本 のりこ	10:30～12:00 マイソール タナカユキ	10:30～12:00 ハーフプライマー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 ハーフプライマー ㊦ ゆみこ.A +zoom
5F	12:30～14:00 マイソール ユミコ.N	12:30～14:00 フルプライマー ㊦ ゼンコウ	NEW 4/14 スタート 12:30～14:00 フルプライマー ㊧ Ran +zoom	12:30～14:00 ハーフプライマー なつみ +zoom		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 ハーフプライマー ㊦ ゼンコウ	
5F		14:15～15:30 (75分) ハタヨガ ゼンコウ		14:30～16:00 アシュタンガ基本 あゆみ		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 ハーフプライマー ちほ		14:30～15:45 (75分) ハーフプライマー みぎわ	14:30～16:00 フルプライマー 宮城由香	NEW 5/7 スタート 14:30～16:00 ハタヨガ つじせいこ	14:30～16:00(90分) SLOW-FLOW YOGA ちほ	14:30～16:00 フルプライマー ユミコ.N +zoom
5F	16:30～18:00 ハタヨガ よしえ	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 ハーフプライマー ㊦ モモ +zoom
3F			16:30～18:00 フルプライマー のりこ +zoom			16:30～18:00 ハーフプライマー のりこ +zoom	
5F	18:30～20:00 マイソール初級 よしえ	18:30～20:00 ハーフプライマー ユミコ.N	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 フルプライマー㊦ Mari.T	※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。 木曜 19:15～20:30 ハタヨガ(トム) 木曜 19:15～20:30 ハーフプライマー(のりこ)			※緊急事態宣言の期間中、下記クラスは 休講 です。 金曜 12:30 ハタヨガ(まり) 日曜 12:30 アシュタンガ基本(まり) 日曜 16:30 ハタヨガ(まり)		