

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

東京都杉並区上荻1-5-8直長ビル受付5階

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ 定員:5F-18名 3F-11名							
2022/1/9更新							
	月	火	水	木	金	土	日
5F	月曜～木曜 : マイソール ㊦:6:30～9:00(6:00ドアオープン) / 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 +zoom 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						8:00～9:30 (7:30ドアオープン) マイソール初級 ㊦ Mari.T	
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	10:30～11:45 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 フルプライマリー ㊧ Ran +zoom	12:30～14:00 マイソール ショウゴ	12:30～14:00 フルプライマリー のりこ +zoom	12:30～13:45 アシュタンガ基本 ユミコ.N	12:30～13:45 ヨガセラピー 桑原由佳 +zoom
3F		12:30～13:45 陰ヨガ 桶田弥里				12:30～14:00 ハーフプライマリー ㊦ ゼンコウ	12:30～13:45 アシュタンガ基本 なつみ
5F		14:15～15:30 ハタヨガ ゼンコウ	14:30～15:45 ハーフプライマリー みぎわ	14:30～16:00 ハーフプライマリー 宮城由香		14:30～15:45 陰ヨガ 桶田弥里	14:30～15:45 陰ヨガ るみ +zoom 1/30 終了
3F	14:30～16:00 ハーフプライマリー ちほ				14:30～16:00 ハタヨガ つじせいこ	14:30～16:00 SLOW-FLOW YOGA ちほ	14:30～16:00 フルプライマリー ユミコ.N +zoom
5F	16:30～18:00 ハタヨガ よしえ	16:30～18:00 マイソール みぎわ	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 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 ハーフプライマリー のりこ +zoom	16:30～18:30 マイソール ㊦ キエ
5F	18:45～20:15 マイソール初級 よしえ	19:00～20:30 ハーフプライマリー ユミコ.N	19:00～20:30 マイソール ㊦ ゆみこ.A	19:15～20:30 ハーフプライマリー のりこ +zoom	19:00～20:30 マイソール ㊦ ゆみこ.A		
3F	18:45～20:15 フルプライマリー㊦ Mari.T						

※ 木曜 19:15-20:30 ハタヨガクラス(講師:トム)は当面の間、zoomクラス(オンライン)のみとなります