

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

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ							2023/1/21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 インストラクター：モモ +zoom 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。 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	8:00～9:30 マイソール初級 濱田麻矢 +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 マツダレイコ	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	NEW 12:30～14:00 アシュタンガ基本 ㊦ しんのすけ	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	12:30～13:45 ハタヨガ ヨシコ			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 マイソール初級 ㊦ Ran +zoom	14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里
3F	NEW 14:30～15:45 陰ヨガ Kyoko +zoom		14:15～15:30 アシュタンガ基本 ヨシコ		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 陰陽ヨガ よしえ	16:30～18:00 マイソール みぎわ		2/9 スタート 16:45～18:00 アイアンガーヨガ ㊦ 植村由理 +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	NEW 18:30～19:45 ハーフプライマリー ちほ	19:00～20:30 マイソール ㊦ ゆみこ.A		
3F		NEW 18:30～19:45 アシュタンガ基本 ちほ					