

※㊦㊧ : 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							2022/11/15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	<b>NEW 12/4 スタート</b> 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		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	<b>NEW 11/23 スタート</b> 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 みざわ			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	14:30～16:00 ハーフプライマリー ちほ		<b>NEW 11/23 スタート</b> 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 みざわ			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		19:00～20:30 マイソール ㊦ ゆみこ.A		
3F							