IYC 荻窪 5F・3F スタジオ 2023/11/18更新							
	月	火	水	木	金	±	B
	月曜~木曜:マイ	ノール(E:6:30~9:0	0(6:00ドアオープン) /	金曜:フルプライマリ	ー 🕒:6:30スタート	7:00~9:00	7:00~9:00
5F	インストラクター	-: EE +zoom				マイソール	マイソール 🗈
		者の方やポーズの順番が				ショウゴ	モモ
	IYC回数券での参	加も可能です。 ムーンラ	『イ(満月と新月の日)は	お休みです。	·p······		+zoom
					7:30~9:00	8:00~9:30	8:00~9:30
3F					(7:00ドアオープン) マイソール⑥	(7:30ドアオープン) マイソール初級 ©	マイソール初級 (濵田麻矢)
					Mari.T	マイクールが派と Mari.T	(順田M大) (11月代講/ゆみこ.A)
	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00
	マイソール	マイソール 🗈	マイソール	ハーフプライマリー	ハーフプライマリー	マイソール 🗈	アシュタンガ基本
5F	ショウゴ	Mari.T	タナカユキ	チエコ	ユミコ.N	ゆみこ.A	チエコ
					+zoom		
	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~11:45	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00
3F	アシュタンガ基本 ⑥	ハーフプライマリー	アシュタンガ基本	マイソール	マイソール	ハーフプライマリー	ハーフプライマリー®
	Ran	ユミコ.N	よしえ	タナカユキ	タナカユキ	ユミコ.N	ゆみこ.A
	12:30~14:00	+zoom 12:30~14:00	12:30~14:00	12:30~14:00	12:30~14:00	+zoom 12:30-14:00	12:30~13:45
5F	12:30~14:00 マイソール	フルプライマリー ®	72:30~14:00 フルプライマリー ®	72:30/~14:00 マイソール	7シュタンガ基本 ©	アシュタンガ基本	12:30 13:43 ハタヨガ タ
	ユミコ.N	ゼンコウ	Ran	ショウゴ	しんのすけ	ユミコ.N	ヨシコ
					11/24 終了		
		12:30~13:45	12:30~13:45	NEW		12:30~14:00	12:30~14:00
3F		陰ヨガ(※)	<u>ハタヨガ</u> ⊘	12:30~13:45		ハーフプライマリー®	マイソール
		桶田弥里	ヨシコ	陰ヨガ(※)		ゼンコウ	タナカユキ
		14:15~15:30		桶田弥里 14:30~15:45		14:30~16:00	14:30~15:45
		14.13 [~] 13.30 <u>ハタヨガ</u> <i>②</i>		14.30/~13.43 陰ヨガ		マイソール初級 ⑥	14.30~13.43 陰ヨガ (※)
5F		ゼンコウ		ナミ		Ran	桶田弥里
				+zoom			
		14:30~16:00	14:15~15:30	12/7 スタート	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00
3F		ハーフプライマリー®	アシュタンガ基本	14:30~16:00	<u>ハタヨガ</u> ⊘	SLOW-FLOW YOGA	フルプライマリー
		Ran +zoom	ヨシコ	マイソール 濵田麻矢	つじせいこ	ちほ	ユミコ.N +zoom
	16:30~18:00	16:30~18:00		16:30~18:00	16:30~18:00	11/25 スタート	16:30~18:00
	マイソール初級	マイソール®		アシュタンガ基本 ⑥	ハーフプライマリー	16:30~18:00	ハーフプライマリー®
5F	よしえ	Ran		Ran	ゼンコウ	アシュタンガ基本 🕟	モモ
				11/30 終了		Ran	+zoom
						16:30~17:45	16:30~18:30
3F						ハーノフライマリー	マイソール (E)
	18:45~20:00	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:15	19:00~20:30	ちほ	キエ
	18.45~20.00 陰ヨガ	19:00~20:30 ハーフプライマリー	74ソール €	19:00/~20:15 ハーフプライマリー	マイソール ®		
5F	よしえ	ユミコ.N	ゆみこ.A	ちほ	ゆみこ.A		
		+zoom					
		19:00~20:15				18:30~20:00	
3F		アシュタンガ基本				ハーフプライマリー	
		ちほ				のりこ	
						+zoom	