

## IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2025/3/10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 2/10(月)-4/4(金)はzoomのみモモ。スタジオは代行講師です 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。 +zoom 2/10(月)～4/4(金)スタジオクラス代講 : 月・木/なつみ 火・水/ゆみこA 金/モモ(zoomのみ)またはアシスタント ※(金)フルプライマリークラスはモモ担当の場合はzoomのみ,スタジオでzoom受講可 +zoom IYC回数券での参加も可能です。 🌕(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(2/16-3/30代講) 2/16-3/30:hideaki,けいこS +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 📄 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 ① Ran	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 アシュタンガ基本 よしえ	10:30～12:00 フルプライマリー ミサノ	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
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 ① Ran	12:30～14:00 マイソール ショウゴ		12:30-14:00 アシュタンガ基本 ユミコ.N	12:30～13:45 ハタヨガ 📄 ヨシコ
3F		12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里	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	12:30～14:00 マイソール タナカユキ
5F		14:15～15:30 ハタヨガ 📄 ゼンコウ		14:30～16:00 マイソール 濱田麻矢		14:30～16:00 マイソール初級 ① Ran	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① Ran			14:30～16:00 ハーフプライマリー ミサノ	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 マイソール初級 よしえ	16:30～18:00 マイソール① Ran			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 ① Ran	16:30～18:00 フルプライマリー📄 モモ(2/16-3/30代講) 3/16:けいこS 3/23:hideaki 3/30:米沢直宏 +zoom
3F						16:30～17:45 ハーフプライマリー ちほ	16:30～18:30 マイソール 📄 キエ
5F	18:45～20:00 陰ヨガ よしえ	19:00～20:15 アシュタンガ基本 ちほ	19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール 📄 ゆみこ.A	19:00～20:15 ハーフプライマリー ちほ	19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール 📄 ゆみこ.A		
3F						18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom	



IYC Webサイト  
<https://iyc.jp/>