

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2025/9/15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 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	
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) 代講:Ran	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) 代講:よしえ
3F	10:30～12:00 アシュタンガ基本® 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® 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 <u>ハタヨガ</u>  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 <u>ハタヨガ</u>  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® Ran	14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里
3F	10/6 スタート 14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ Ran	14:30～16:00 ハーフプライマリー® Ran 10/7からクラス変更↓ 中医メンテナンスヨガ				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® 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® Ran	16:30～18:00 <u>アシュタンガヨガ・セラピー入門</u>  モモ +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	