

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ							2026/10/17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	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 ㊧ 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 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	12:30～14:00 ハタヨガ 🔗 ヨシコ
3F			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 ハタヨガ 🔗 Ran			14:30～16:00 マイソール初級 ㊧ Ran	14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里
3F	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ 🔗 Ran	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ 🔗 Ran				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 フルプライマリー㊦ 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	11/16 スタート 18:45～20:00 アシュタンガ基本 のりこ						