

※㊦ : English instructions can be accommodated. ※+zoom : zoom同時配信クラスです

世田谷区赤堤4-3-7

IYC 世田谷 スタジオ							2021/4/3更新
月	火	水	木	金	土	日	
						8:30~10:00 フルプライマリー ㊦ あおい	
10:30~11:45 (75分) アシュタンガ基本 池田枝里香 +zoom	10:30~11:45 (75分) アシュタンガ基本 石下久美子 +zoom	10:30~11:45 (75分) ハタヨガ Kazu 4/28 終了	10:30~12:30 マイソール あゆみ	10:30~11:45 (75分) アシュタンガ基本 池田枝里香 +zoom	10:30~11:45 アシュタンガ基本 きよこ	10:30~11:45 (75分) ハーフプライマリー ㊦ あおい	
12:30~13:45 (75分) ハタヨガ 池田枝里香 +zoom	12:30~13:45 (75分) 陰ヨガ ゆかり +zoom	12:30~13:45 (75分) アシュタンガ基本 Ayami +zoom		12:30~13:45 (75分) ハタヨガ 池田枝里香 +zoom	12:30~13:45 (75分) アシュタンガ基本 川上万利子	12:30~13:45 (75分) アシュタンガ基本 あおい	
14:30~15:45 (75分) SLOW-FLOW YOGA ゆかり +zoom	14:30~15:45 (75分) ピラティス Ayami +zoom				14:30~15:45 (75分) キレイになるヨガ 石下久美子 +zoom	14:30~15:45 (75分) SLOW-FLOW YOGA ゆかり +zoom	
			19:15~20:30 ハタヨガ PIKA		18:45~20:00(75分) ハタヨガ 石下久美子 +zoom		