

※㊦ : 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 定員 8名 | | | | | | | 2021/6/8更新 |
|--|--|---|------------------------------------|--|--|--|------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| | | | | | | 8:30~10:00 フルプライマリー ㊦ あおい +zoom | |
| 10:30~11:45 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 石下久美子 +zoom | | 10:30~12:30 マイソール あゆみ | 10:30~11:45 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 ハーフプライマリー ㊦ あおい +zoom | |
| 12:30~13:45 ハタヨガ 池田枝里香 +zoom | 12:30~13:45 陰ヨガ ゆかり +zoom | 12:30~13:45 アシュタンガ基本 Ayami +zoom | | 12:30~13:45 ハタヨガ 池田枝里香 +zoom | 12:30~13:45 アシュタンガ基本 川上万利子 +zoom | 12:30~13:45 アシュタンガ基本 あおい +zoom | |
| 14:30~15:45 SLOW-FLOW YOGA ゆかり +zoom | 14:30~15:45 ピラティス Ayami +zoom | NEW 7/7 スタート 14:30~15:45 陰ヨガ ミユキ | | | 14:30~15:45 キレイになるヨガ 石下久美子 +zoom | 14:30~15:45 SLOW-FLOW YOGA ゆかり +zoom | |
| | | | 18:45~20:00 ハタヨガ PIKA | | 18:45~20:00 ハタヨガ 石下久美子 +zoom | | |