

※㊦ : 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                                   |   |   |                                    |   |  |  | 2021/7/11更新 |
|--|---|---|------------------------------------|---|--|--|-------------|
| 月  | 火   | 水   | 木                                  | 金   | 土  | 日  |             |
|  |   |   |                                    |   |  | 8:30~10:00<br>フルプライマリー ㊦<br>あおい<br><b>+zoom</b>      |             |
| 10:30~11:45<br>アシュタンガ基本<br>池田枝里香<br><b>+zoom</b>     | 10:30~11:45<br>アシュタンガ基本<br>石下久美子<br><b>+zoom</b>          | <b>NEW 7/7 スタート</b><br><b>10:30~11:45</b><br>ハタヨガ<br>UMiN                       | 10:30~12:30<br>マイソール<br>あゆみ        | 10:30~11:45<br>アシュタンガ基本<br>池田枝里香<br><b>+zoom</b>          | 10:30~11:45<br>アシュタンガ基本<br>きよこ                   | 10:30~11:45<br>ハーフプライマリー ㊦<br>あおい<br><b>+zoom</b>    |             |
| 12:30~13:45<br>ハタヨガ<br>池田枝里香<br><b>+zoom</b>         | 12:30~13:45<br>陰ヨガ<br>ゆかり<br><b>+zoom</b>                 | 12:30~13:45<br>アシュタンガ基本<br>Ayami<br><b>+zoom</b>                                |                                    | 12:30~13:45<br>ハタヨガ<br>池田枝里香<br><b>+zoom</b>              | 12:30~13:45<br>アシュタンガ基本<br>川上万利子<br><b>+zoom</b> | 12:30~13:45<br>アシュタンガ基本<br>あおい<br><b>+zoom</b>       |             |
| 14:30~15:45<br>SLOW-FLOW YOGA<br>ゆかり<br><b>+zoom</b> | 14:30~15:45<br>ピラティス<br><b>7/20~ピラティス&amp;ヨガ</b><br>Ayami | <b>NEW 7/7 スタート</b><br><b>14:30~15:45</b><br>陰ヨガ<br>ミユキ<br><b>(7/21~ +zoom)</b> |                                    |   | 14:30~15:45<br>キレイになるヨガ<br>石下久美子<br><b>+zoom</b> | 14:30~15:45<br>SLOW-FLOW YOGA<br>ゆかり<br><b>+zoom</b> |             |
|  |   |   | <b>18:45~20:00</b><br>ハタヨガ<br>PIKA | <b>NEW 7/16 スタート</b><br><b>19:00~20:15</b><br>陰ヨガ<br>UMiN | 18:45~20:00<br>ハタヨガ<br>石下久美子<br><b>+zoom</b>     |  |             |