

IYC 神保町 6F・5F スタジオ 定員15名 2022/5/1更新							
	月	火	水	木	金	土	日
6F						7:30~9:30 (7:00ドアオープン) マイソール タナカユキ	7:30~9:30 (7:00ドアオープン) マイソール ショウゴ
5F				8:00~9:15 陰陽ヨガ あや +zoom		8:00~9:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	8:15~9:30 アシュタンガ基本 あや +zoom
6F	10:30~12:30 マイソール ㊦ モ モ +zoom	10:00~12:00 マイソール ミ カ +zoom	10:30~12:30 マイソール みぎわ	10:00~12:00 マイソール ミ カ +zoom	10:00~12:00 マイソール メグミ	10:00~12:00 マイソール ミ カ +zoom	10:00~12:00 マイソール ミ カ +zoom
5F		10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Ran ㊫㊩ +zoom	10:00~11:15 SLOW-FLOW YOGA Yasuaki +zoom	10:00~11:15 Ashtanga Half Primary(Led) Yoko ㊦㊩ +zoom	10:00~11:15 陰ヨガ シズ +zoom	10:00~11:15 Hatha Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	
6F	13:00~14:15 ハーフプライマリー 石下久美子 +zoom	12:30~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ	13:00~14:15 ハタヨガ 後藤ユカリ	12:30~14:00 陰ヨガ ミ カ +zoom	12:30~13:45 ハタヨガ Mai	12:30~14:30 マイソール ㊦ 井上りえこ	NEW 12:30~14:00 フルプライマリー Mai
5F	13:15~14:30 Vinyasa Flow Mai	NEW 12:30~13:45 陰ヨガ ミユキ +zoom	13:15~14:30 Yogic Arts Yoko ㊦㊩	13:15~14:30 Yin Yoga Yoko ㊦㊩	13:15~14:45 Ashtanga Half Primary(Led) Ran ㊫㊩ +zoom	13:00~14:15 Basic Yoga Eriko ㊦㊩ +zoom	
4F						5/7, 14, 21, 28 12:30~14:00 陰ヨガ ミカ +zoom	
6F	15:00~17:00 マイソール ㊦ 井上りえこ					15:00~16:30 フルプライマリー あや +zoom	14:30~15:45 ハーフプライマリー 岡本めぐみ +zoom
5F						15:15~16:30 ハタヨガ Mai	
6F	19:00~20:15 ハーフプライマリー 川上万利子 +zoom	18:45~20:30 マイソール初級 ㊦ Mari.T	18:45~20:00 アイアンガーヨガ ㊦ 植村由理 +zoom	19:00~20:30 マイソール きよこ	18:45~20:30 マイソール初級㊦ Mari.T	17:15~18:30 アシュタンガ基本 Mai	16:15~17:45 マイソール初級 のぶ
5F	19:00~20:15 陰ヨガ シズ +zoom	18:45~20:15 フルプライマリー さなえ +zoom		19:00~20:15 陰ヨガ ナミ +zoom	19:00~20:15 アシュタンガ基本 さなえ +zoom	17:15~18:30 陰ヨガ kimi +zoom	