

IYC 2022 年末 - 2023 年始 特別クラス スケジュール

2022/12/12

- ★2022年12月29日(木)~2023年1月4日(水)、通常クラスは全てお休みです。この期間にかかる回数券は、有効期限が7日延長になります。(荻窪早朝マイソールは年末年始期間、7:00-9:00開催いたします。そのため、マイソールパスの有効期限の延長はありません。)
- ★参加費は、スタジオ参加:IYC チケット1枚+1,000円か1回券¥4,300、zoom参加:IYC チケット1枚か1回券¥3,300です。
- ★年末年始特別クラスは、事前申込制です。申込後ご参加できなくなった場合には、各講師へその旨ご連絡いただくようお願いいたします。
- ★zoom参加をお申しいただいた方に、クラス前日までに接続方法のメールをお送りします。クラス開始15分前を目安に接続してください。
- ★IYC オンラインショップは、2022年12月28日(水)15時~2023年1月4日(水)、IYC 回数券の発送を休止いたします。事前にご購入ください。

荻窪スタジオ5F

〒167-0043 東京都杉並区上荻1-5-8 直長ビル

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
7:00 から 9:00	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom	モモ 7:00-9:00 フルヴィンヤーク レッド +zoom	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom	モモ 7:00-9:00 早朝マイソール クラス +zoom
10:00 から 12:30	モモ プライマリーを マスター! +zoom チケット2枚	モモ 股関節オープン WS +zoom チケット2枚	モモ 108回太陽礼拝 +α +zoom チケット2枚	よしえ 10:00-12:00 マイソール初級+ 陰ヨガ		ゆみこ.A 10:00-12:00 マイソール	モモ ヨガのための 哲学講座 +zoom チケット2枚
13:00 から 15:00	桑原由佳 呼吸のための姿勢 調整ヨガセラピー +zoom	荻窪早朝マイソールパスでのスタジオ参加はマイソールパス+1,000円です。 (12/31と1/1は、土日のためマイソールパスの対象外です。) 年末年始 MOMO ヨガ通し券:モモさん 14 クラスに zoom でご参加いただけます。 13,200円(税込)。https://coubic.com/iyc/products/298281				ゆみこ.A 呼吸と動き 基本のき+ハーフ プライマリー	

荻窪スタジオ 3F

〒167-0043 東京都杉並区上荻1-5-8 直長ビル

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
10:00 から 12:00	タナカユキ マイソールクラス	濱田麻矢 のんびりマイソール +zoom	濱田麻矢 のんびりマイソール +zoom		濱田麻矢 のんびりマイソール +zoom	Mari.T スタンディング LED&マイソール	濱田麻矢 のんびりマイソール +zoom
13:00 から 15:00	濱田麻矢 バックバンド カスタマイズ +zoom	濱田麻矢 ゆっくり解説 アシュタンガ基礎 +zoom	濱田麻矢 癒しの アシュタンガヨガ +zoom		濱田麻矢 のんびりハーフ +お悩み相談 +zoom		濱田麻矢 ゆっくり解説バン ダ編 +zoom

神保町スタジオ 6F

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-22

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
7:00 から 9:00		タナカユキ マイソールクラス				タナカユキ マイソールクラス	
10:00 から 12:00	Mai フルプライマリー+ 呼吸法瞑想 +zoom	Mai ハタヨガ 前屈+ツイスト +zoom	Mai フルプライマリー+ 呼吸法と瞑想 +zoom	Mai ハタヨガ コアを鍛える +zoom	Mai フルプライマリー+ 呼吸法と瞑想 +zoom	Mai ハタヨガ 背中+下半身強化 +zoom	
13:00 から 15:00					ナミ やさしいハタヨガ +陰ヨガ +zoom	ゆかり SLOW-FLOW YOGA	

神保町スタジオ 5F

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-22

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
10:00 から 12:00	ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom			ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom
12:30 から 14:30	ミカ 陰ヨガ +zoom	あや スートラ+フル プライマリーレッド +zoom	ミカ 陰ヨガ +zoom			ミカ 陰ヨガ +zoom	あや マイソール初級 +zoom

神保町スタジオ 4F

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-22

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
10:30 から 13:00				モモ ハンドスタンド への扉 +zoom チケット2枚	モモ 後屈を 得意ポーズに! +zoom チケット2枚	モモ ジャンプバック &More +zoom チケット2枚	
15:00 から 18:00		モモ アシュタンガヨガ練習生と指導者、指導者を目指す人のための短期集中5日間講座(全5日間、¥66,000) +zoom(zoom14 クラスパスの対象外)、修了証発行、11/13 から申込受付中					

IYC 2022 年末 - 2023 年始 特別クラス スケジュール

九段飯田橋スタジオ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-14-1 文弘社ビル 2F

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
7:00 から 9:00	リサ マイソール +zoom	リサ マイソール +zoom	あゆみ マイソール				リサ マイソール +zoom
10:00 から 12:00	リサ 陰ヨガ(※) +zoom	リサ 陰ヨガ(※) +zoom	あゆみ 年忘れ!フルプラ イマリーレッド+α +zoom				リサ 陰ヨガ(※) +zoom
13:00 から 15:00	よしえ HALF・ フルヴィンヤーサ	よしえ マイソール初級+ 陰ヨガ	よしえ フル・ フルヴィンヤーサ	たつろう HALFプライマリー			
16:00 から 18:00				たつろう クリスタルボール &陰ヨガ			

表参道スタジオ 1F

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
10:00 から 12:00	フミエ マイソール	あゆみ マイソール	フミエ マイソール		さなえ マイソール	さなえ マイソール	Yoko アシュタンガ・フル プライマリーレッド +zoom
13:00 から 15:00		ゆかり SLOW-FLOW YOGA			さなえ フルプライマリーと 陰ヨガ		Yoko Yogic arts +zoom

世田谷スタジオ

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤4丁目 3-7

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
7:00 から 9:00	あゆみ マイソール	あおい マイソール初級					
10:00 から 12:00	Ayami with みさわなおこ ピラティス+アールグ ェによる浄化法 +zoom	あおい 陰でアシュタンガを 深める					
13:00 から 15:00	ゆかり 香りの陰ヨガ		ナミ やさしいハタヨガ +陰ヨガ +zoom			あおい 陰ヨガ+ HALFα	
16:00 から 18:00		あゆみ OMG!フルビンヤ サハーフレッド +zoom					

zoom

12/29(木)	10:00 から 12:00	Yoko	フルプライマリーレッド
12/29(木)	13:00 から 15:00	Yoko	Yin Yoga
12/30(金)	8:00 から 9:10	Ayami	モーニングピラティスヨガ 70分
12/31(土)	8:00 から 9:10	Ayami	モーニングピラティスヨガ 70分