

| IYC 荻窪 5F・3F スタジオ | | | | | | | 2023/3/14更新 |
|-------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 5F | 月曜～木曜: マイソール⑥:6:30～9:00(6:00ドアオープン) / 金曜: フルプライマリー⑥:6:30スタート インストラクター: モモ +zoom 月曜～木曜: 初心者の方やポーズの順番が分からない方は、7時頃にお越しください。 IYC回数券での参加も可能です。ムーンデイ(満月と新月の日)はお休みです。 | | | | | 7:00～9:00 マイソール ショウゴ | 7:00～9:00 マイソール ⑥ モモ +zoom |
| 3F | | | | | | 8:00～9:30 (7:30ドアオープン) マイソール初級 ⑥ Mari.T | 8:00～9:30 マイソール初級 濱田麻矢 +zoom |
| 5F | 10:30～12:00 マイソール ショウゴ | 10:30～12:00 マイソール ⑥ Mari.T | 10:30～12:00 マイソール タナカユキ | 10:30～12:00 ハーフプライマリー チエコ | 10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom | 10:30～12:00 マイソール ⑥ ゆみこ.A | 10:30～12:00 アシュタンガ基本 チエコ |
| 3F | 10:30～12:00 アシュタンガ基本 マツダレイコ 3/27 終了 | 10:30～12:00 ハーフプライマリー のりこ 4/4から変更 インストラクター/ユミコ.N +zoom | 10:30～12:00 ハーフプライマリー よしえ 4/5からクラス変更 アシュタンガ基本 | 10:30～11:45 アシュタンガ基本 のりこ 3/30 終了 4/13 スタート 10:30～12:00 マイソール タナカユキ | 10:30～12:00 マイソール タナカユキ | 10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom | 10:30～12:00 ハーフプライマリー⑥ ゆみこ.A |
| 5F | 12:30～14:00 マイソール ユミコ.N | 12:30～14:00 フルプライマリー ⑥ ゼンコウ | 12:30～14:00 フルプライマリー ⑥ Ran +zoom | 12:30～14:00 マイソール ショウゴ | 12:30～14:00 アシュタンガ基本 ⑥ しんのすけ | 12:30～13:45 アシュタンガ基本 ユミコ.N 4/1から時間変更 12:30-14:00 | 12:30～13:45 ヨガセラピー 桑原由佳 |
| 3F | | 12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里 | 12:30～13:45 ハタヨガ ヨシコ | 3/16 スタート 12:30～13:45 アシュタンガ基本 濱田麻矢 | | 12:30～14:00 ハーフプライマリー⑥ ゼンコウ | 12:30～14:00 ハーフプライマリー なつみ |
| 5F | | 14:15～15:30 ハタヨガ ゼンコウ | 14:30～15:45 ハーフプライマリー みぎわ | 4/6 スタート 14:30～15:45 陰ヨガ ナミ +zoom | | 14:30～16:00 マイソール初級 ⑥ Ran | 14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里 |
| 3F | 14:30～15:45 陰ヨガ Kyoko +zoom | 3/14 スタート 14:30～16:00 ハーフプライマリー⑥ Ran +zoom | 14:15～15:30 アシュタンガ基本 ヨシコ | | 14:30～16:00 ハタヨガ つじせいこ | 14:30～16:00 SLOW-FLOW YOGA ちほ | 14:30～16:00 フルプライマリー ユミコ.N +zoom |
| 5F | 16:30～18:00 陰陽ヨガ よしえ | 16:30～18:00 マイソール みぎわ | | NEW 16:45～18:00 アイアンガーヨガ⑥ 植村由理 +zoom | 16:30～18:00 ハーフプライマリー ゼンコウ | 16:30～18:00 アシュタンガ基本 チエコ | 16:30～18:00 ハーフプライマリー⑥ モモ +zoom |
| 3F | | | | 3/16 スタート 16:30～18:00 マイソール初級 ⑥ Ran | | 16:30～18:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom 4/1から変更 16:30～17:45 インストラクター/ちほ | 16:30～18:30 マイソール ⑥ キエ |
| 5F | 18:45～20:15 マイソール初級 よしえ | 19:00～20:30 ハーフプライマリー ユミコ.N | 19:00～20:30 マイソール ⑥ ゆみこ.A | 19:00～20:15 ハーフプライマリー ちほ | 19:00～20:30 マイソール ⑥ ゆみこ.A | | |
| 3F | | 19:00～20:15 アシュタンガ基本 ちほ | | | | 4/8 スタート 18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom | |