

※<sup>Ⓔ</sup> : English instructions can be accommodated. ※+zoom : zoom同時配信クラスです

IYC 九段飯田橋 スタジオ							2023/5/1更新
月	火	水	木	金	土	日	
7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール ミカ <b>+zoom</b>	7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール リサ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール あゆみ	7:00~11:00 (6:30ドアオープン) 1部7:00 / 2部 9:00 マイソール リサ <b>+zoom</b>	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール ショウゴ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール リサ <b>+zoom</b>	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール <sup>Ⓔ</sup> Mari.T	
10:00~11:30 陰ヨガ ミカ <b>+zoom</b>	10:00~11:15 ハーフプライマリー リサ	10:00~12:00 マイソール ミカ <b>+zoom</b>	11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ <b>+zoom</b>	<b>5/5 スタート</b> <b>10:30~11:45</b> アシュタンガ基本 まりお	9:15~10:30 アシュタンガ基本 リサ	9:15~10:30 アシュタンガ基本 メグミ	
12:00~13:30 マイソール ミカ <b>+zoom</b>	12:00~13:30 <b>マイソール</b> まりお	12:20~13:50 フルプライマリー リサ	13:15~14:45 ハーフプライマリー マツダレイコ	<b>12:00~13:30</b> <b>マイソール</b> まりお	11:00~12:30 ハーフプライマリー タナカユキ	11:00~12:30 フルプライマリー ショウゴ	
14:00~15:30 ハーフプライマリー ショウゴ	14:00~15:30 ハーフプライマリー まりお	14:30~15:45 アシュタンガ基本 まりお	15:15~16:30 アシュタンガ基本 <sup>Ⓔ</sup> のりたま <b>+zoom</b>	13:45~15:15 ハーフプライマリー <sup>Ⓔ</sup> のりたま <b>+zoom</b>	13:00~14:15 陰ヨガ(※) マツダレイコ	13:00~14:30 ハーフプライマリー メグミ	
18:20~19:35 陰ヨガ メグミ	19:00~21:00 マイソール初級 あや <b>+zoom</b>	18:20~19:35 ハーフプライマリー メグミ	18:00~20:00 マイソール あさよ		15:00~16:30 マイソール初級 よしえ	15:00~16:15 アシュタンガ基本 マツダレイコ	
20:00~21:15 ハーフプライマリー メグミ					17:00~18:15 ハーフプライマリー <sup>Ⓔ</sup> たつろう <b>+zoom</b>	<b>NEW</b> <b>16:30~18:00</b> フルプライマリー マツダレイコ	