

IYC 2023 年末 - 2024 年始 特別クラス スケジュール

2023/12/14

★2023 年 12 月 29 日(金)～2024 年 1 月 4 日(木)、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、有効期限を 7 日延長いたします。
 ★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。
 ★zoom 参加をお申し込んだ方に、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、2023 年 12 月 28 日(木)15 時～2024 年 1 月 4 日(木)、IYC 回数券の発送を休止いたします。事前のご購入をお願いいたします。

狹窪スタジオ5F 〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00	モモ 6:30-8:30 フル&カンファレンス +zoom 早朝バス使用可	Mari.T マイソール	Kei(モモ) マイソール +zoom(モモ)	Kei(モモ) マイソール +zoom(モモ) 早朝バス使用可	米沢直宏(モモ) マイソール +zoom(モモ) 早朝バス使用可	タナカユキ マイソールクラス	タツヤ(モモ) マイソール +zoom(モモ) 早朝バス使用可
10:00 から 12:00	タナカユキ マイソールクラス	Mari.T フルプライマリー レッド+α	タナカユキ マイソールクラス			ゆみこ.A マイソールクラス	タナカユキ マイソールクラス
13:00 から 15:00	よしえ ハーフプライマリー +陰ヨガ	よしえ アシユタンガのため の陰ヨガ	よしえ フルヴィンヤサ フルプライマリー			桶田弥里 陰ヨガ※ 2時間ブラクティス	

狹窪スタジオ3F 〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00	Mari.T マイソール	タツヤ マイソール				hideaki(モモ) マイソール +zoom(モモ) 早朝バス使用可	
10:00 から 12:00	Mari.T フルプライマリー レッド+α						

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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00		タナカユキ マイソールクラス	ai マイソール	ai マイソール	ai マイソール	ai マイソール	
10:00 から 12:00	Mai ハタヨガ (肩関節・股関節) +zoom	ai 背骨と後屈	ai 肩と肩甲骨	Mai フルプライマリ +呼吸法瞑想 +zoom	Mai ハタヨガ (前屈からの応用) +zoom	ai 股関節と骨盤	Mai ハタヨガ (体幹強化) +zoom
13:00 から 15:00	ゆかり 陰ヨガ& アシユタンガ基本	Mai フルプライマリ +呼吸法瞑想 +zoom	Mai ハタヨガ (背面・下半身) +zoom			Mai フルプライマリ +呼吸法瞑想 +zoom	ai 呼吸とヴィンヤサ

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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00		ai マイソール				ミカ マイソール +zoom	
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	ai 13:00-15:00 呼吸とヴィンヤサ	ミカ 陰ヨガ +zoom				ミカ 中医学 メンテナンスヨガ® +zoom	ミカ 陰ヨガ +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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
9:30 から 12:00	のりたま 108 回太陽礼拝 Let's try +zoom						
13:00 から 16:00	桑原由佳 呼吸・骨盤底筋 ヨガセラピー チケット 2 枚						

IYC 2023 年末 - 2024 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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00	リサ マイソール +zoom	リサ マイソール +zoom	Mari.T マイソール		リサ マイソール +zoom	リサ マイソール +zoom	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	Mari.T フルプライマリー レッド+α		マツダレイコ 陰ヨガ(※) 観察と探求	リサ 陰ヨガ(※) +zoom	マツダレイコ 陰ヨガ(※) 観察と探求
13:00 から 15:00	マツダレイコ 陰ヨガ(※) +アシユタンガ ~The Basic~	マツダレイコ フルプライマリー レッド~ハーフから フルへの扉~		たつろう ハーフプライマリー		マツダレイコ フルプライマリー レッド~ハーフから フルへの扉~	マツダレイコ フルプライマリー レッド~ハーフから フルへの扉~
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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00			あゆみ マイソール +zoom				
10:00 から 12:00		フミエ マイソール	あゆみ フルプライマリー レッド +zoom				Yoko Full primary Led +zoom
13:00 から 15:00							Yoko Yin Yoga +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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00 から 9:00	あゆみ マイソール	あゆみ マイソール					
10:00 から 12:00	あゆみ ハーフプライマリー & ヨガを深めるお話	あゆみ 呼吸についてのWS				ゆかり 陰ヨガ	
13:00 から 15:00		土屋あおい 気持ち良く後屈!				土屋あおい 陰ヨガ+ハーフα	