

# IYC 2024 年末 - 2025 年始 特別クラス スケジュール

2024/12/2

★2024 年 12 月 29 日(日)~2025 年 1 月 4 日(土)、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、2024 年 12 月 28 日(土)15 時~2025 年 1 月 4 日(土)、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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:00 から 9:00	けいこ S マイソール +zoom	Kei 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可	米沢直宏 大晦日(新月) 108 回太陽礼拝 +zoom	けいこ S 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可	米沢直宏 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可	トシコ フルプライマリー +zoom 早朝バス使用可	トシコ マイソール +zoom
10:00 から 12:00	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				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
13:00 から 15:00		よしえ 陰ヨガで Relax					
16:00 から 18:00	Kei フルプライマリー レッド +zoom						

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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
10:00 から 12:00	よしえ フルヴィンヤサー ・レッド ハーフ迄の方も歓迎						

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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:00 から 9:00	リサ マイソール +zoom	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&あさよ アシュタンガヨガ WS	リサ 陰ヨガ(※)基本 +zoom			マツダレイコ 陰ヨガ※ 2 時間版	リサ 陰ヨガ(※) +zoom	タナカユキ フルプライマリー プラスα
13:00 から 15:00		マツダレイコ フルプライマリー ~チャレンジ~				マツダレイコ フルプライマリー	マツダレイコ 陰ヨガ※ 2 時間版
15:30 から 17:30	マツダレイコ 陰ヨガ※ 2 時間版						マツダレイコ プライマリー練習会

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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:00 から 9:00	あゆみ マイソール	あゆみ マイソール					土屋あおい マイソール 初心者~中級
10:00 から 12:00	土屋あおい 気持ち良く後屈	あゆみ 心&身体 トノウヨガ	あゆみ 年末 フルプライマリー レッド			土屋あおい 陰ヨガ+ハーフα	土屋あおい 股関節を 広げてみよう
13:00 から 15:00	Ayami リハビリで整うピラ ティス&アーユルヴ エーダ冬の過ごし方						

zoom だけのクラス 12/29(日) 6:45 から 8:45 Ayami『お家でチャレンジ美姿勢モーニングピラティスヨガ』

# IYC 2024 年末 - 2025 年始 特別クラス スケジュール

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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
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	タナカユキ マイソールクラス
10:00 から 12:00	ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom	ai 肩と肩甲骨			ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom
12:30 から 14:30	ミカ 中医 メンテナンスヨガ® +zoom	ミカ 陰ヨガ with 音叉					ミカ 陰ヨガ ~関節の可動 +zoom

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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:00 から 9:00		ai マイソール					
10:00 から 12:00	あや ハーフプライマリー +α +zoom	ai 背骨と後屈					あや フルプライマリー +呼吸法 +zoom
13:00 から 15:00							あや チャントニングによる ヨーガプラクティス +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(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
10:00 から 12:00	Mai ◎ Hatha yoga (股関節肩関節) +zoom	Mai ◎ Full primary, pranayama, meditation +zoom	Mai ◎ Hatha yoga (全身のほぐし) +zoom	Mai ◎ Hatha yoga (前屈からの応用) +zoom		Mai ◎ Hatha yoga (下半身強化) +zoom	Mai ◎ Full primary, pranayama, meditation +zoom
13:00 から 15:00					Mai ◎ Full primary, pranayama, meditation +zoom		

表参道スタジオ 1F 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:00 から 9:00	ai マイソール						
10:00 から 12:00	ai ハーフプライマリー +呼吸法	トシコ マイソール					フミエ マイソールクラス
13:00 から 15:00	米沢直宏 マイソール					Yoko Ashtanga LED +zoom	
16:00 から 18:00						Yoko 陰ヨガ +zoom	