


| IYC 表参道 1Fスタジオ | | | | | | | 2024/12/1更新 |
|---|---|--|--|--|---------------------------------|---|-------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| | | 9:00~10:15 アシュタンガ基本 フミエ | 9:00~10:15 マイソール初級 フミエ | 9:00~10:15 アシュタンガ基本 乾ふみな +zoom | 8:00~9:30 マイソール初級 フミエ | 8:00~9:15 ハーフプライマリー ai +zoom | |
| 9:45~11:00 アシュタンガ基本㊦ のりたま +zoom | 10:35~12:05 マイソール あゆみ | 10:35~12:05 Half Primary Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom | | 10:35~12:05 マイソール あゆみ +zoom | 9:50~11:20 マイソール初級 土屋あおい | 9:45~11:00 Functional yoga training ㊦ Bilingual ㊦㊦ Tom | |
| 11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ +zoom | 12:30~13:45 陰ヨガ(※) マツダレイコ | 12:30~14:00 マイソール なつみ | 12:30~13:45 Yin Yoga Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom | | 11:45~13:00 陰ヨガ 土屋あおい | 11:30~13:00 マイソール ㊦ モモ +zoom | |
| 13:00~15:00 マイソール リサ +zoom | | | | | | 13:30~14:45 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジヨーイ | |
| | | | | | | 15:10~16:25 Basic Ashtanga Bilingual ㊦㊦ Tom +zoom | |
| 19:00~20:15 アシュタンガ基本 あゆみ | 19:00~20:15 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジヨーイ | 19:30~21:30 マイソール Shoko +zoom | 19:00~21:00 マイソール ミカ +zoom | 19:00~20:15 ハタヨガ ㊦ Ayano | 17:00~18:15 ハーフプライマリー フミエ | 17:00~18:15 SLOW-FLOW YOGA Shoko +zoom | |

| IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス | | | | | | | 2024/12/15更新 |
|--|---|--|---|---|---|--|--------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| 早朝マイソールクラス ㊦㊦ +zoom 12月3(火), 4(水), 5(木), 10(火), 11(水), 12(木), 17(火), 18(水), 19(木), 24(火), 25(水), 26(木) (12日間) 1月6(月), 7(火), 8(水), 9(木), 10(金), 11(土), 14(火), 15(水), 27(月), 28(火), 29(水), 30(月) (12日間) 5:30~8:30 ※参加日当日は、5:30am~7:15amまでにIYC表参道スタジオ2階又はzoomのアドレスよりお入りください。 ケンハラクマ早朝マイソールパス または ドロップイン4,000円 または IYCチケット1枚+1,200円 | | | | | | | |
| | 12/17, 24 1/7,14,28 10:30~12:00 フルプライマリー㊦㊦ +zoom | 12/18, 25 1/8,15,29 10:30~12:00 ハーフプライマリー㊦㊦ +zoom | | | |  ケン・ハラクマ スケジュール https://iyc.jp/kenharakuma/schedule | |
| | 12/17, 24 1/7,14,28 19:00~20:30 マイソール ㊦㊦ +zoom | | | | | | |