

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2025/2/1更新

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 5F | 月曜～木曜 : マイソール㊦:6:30～9:00(6:00ドアオープン) / 金曜 : フルプライマリー㊦:6:30スタート インストラクター : モモ 2/10(月)-4/4(金)はzoomのみモモ。スタジオは代行講師です 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。 +zoom 2/10(月)～4/4(金)スタジオクラス代講 : 月・木/なつみ 火・水/ゆみこA 金/モモ(zoomのみ)またはアシスタント ※(金)レッドクラスはモモ担当の場合はzoomのみ,スタジオでzoom受講可 モモクラス代講カレンダー(PDF) 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 ㊦ モモ 2/16-3/30 代講:hideaki,けいこS +zoom |
| 3F | | | | | | 8:00～9:30 (7:30ドアオープン) マイソール初級 ㊦ Mari.T | |
| 5F | 10:30～12:00 マイソール ショウゴ | 10:30～12:00 マイソール ㊦ 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 ㊦ ゆみこ.A | 10:30～12:00 アシュタング基本 チエコ |
| 3F | 10:30～12:00 アシュタング基本 ㊦ Ran | 10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom | 10:30～12:00 アシュタング基本 よしえ | NEW 10:30～12:00 フルプライマリー ミサノ | 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㊦ 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 ㊦ ゼンコウ | 12:30～14:00 フルプライマリー ㊦ Ran | 12:30～14:00 マイソール ショウゴ | | 12:30-14:00 アシュタング基本 ユミコ.N | 12:30～13:45 <u>ハタヨガ</u> 📍 ヨシコ |
| 3F | | 12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里 | 12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里 | | | 12:30～14:00 ハーフプライマリー㊦ ゼンコウ | 12:30～14:00 マイソール タナカユキ |
| 5F | | 14:15～15:30 <u>ハタヨガ</u> 📍 ゼンコウ | | 1/30-2/27 休講 マイソール 濱田麻矢 | | 14:30～16:00 マイソール初級 ㊦ Ran | 14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里 |
| 3F | | 14:30～16:00 ハーフプライマリー㊦ Ran | | | 14:30～16:00 ハーフプライマリー ミサノ | 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 マイソール初級 よしえ | 16:30～18:00 マイソール㊦ Ran | | | 16:30～18:00 ハーフプライマリー ゼンコウ | 16:30～18:00 アシュタング基本 ㊦ Ran | 16:30～18:00 フルプライマリー㊦ モモ 2/16,23 代講:Kei +zoom |
| 3F | | | | | | 16:30～17:45 ハーフプライマリー ちほ | 16:30～18:30 マイソール ㊦ キエ |
| 5F | 18:45～20:00 陰ヨガ よしえ | 19:00～20:15 アシュタング基本 ちほ | 19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール ㊦ ゆみこ.A | 19:00～20:15 ハーフプライマリー ちほ | 19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール ㊦ ゆみこ.A | | |
| 3F | | | | | | 18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom | |