

| IYC 表参道 1Fスタジオ                                  |                                                                       |                                                                            |                                                                        |                                                |                                                                    | 2025/5/3更新                                                               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 月                                               | 火                                                                     | 水                                                                          | 木                                                                      | 金                                              | 土                                                                  | 日                                                                        |
|                                                 |                                                                       | 9:00~10:15<br>アシュタンガ基本<br>フミエ                                              | 9:00~10:15<br>マイソール初級<br>フミエ                                           | 9:00~10:15<br>アシュタンガ基本<br>乾ふみな<br><b>+zoom</b> | 8:00~9:30<br>マイソール初級<br>フミエ                                        | 8:00~9:15<br>ハーブプライマリー<br>a i<br><b>+zoom</b>                            |
| 9:45~11:00<br>アシュタンガ基本㊦<br>のりたま<br><b>+zoom</b> | 10:35~12:05<br>マイソール<br>あゆみ                                           | 10:35~12:05<br>Half Primary<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Yoko<br><b>+zoom</b> |                                                                        | 10:35~12:05<br>マイソール<br>あゆみ<br><b>+zoom</b>    | 9:50~11:20<br>マイソール初級<br>土屋あおい                                     | 9:45~11:00<br>Functional<br>yoga training🔗<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Tom |
| 11:20~12:35<br>陰ヨガ(※)<br>リサ<br><b>+zoom</b>     | 12:30~13:45<br>陰ヨガ(※)<br>マツダレイコ                                       | 12:30~14:00<br>マイソール<br>なつみ                                                | 12:30~13:45<br>Yin Yoga<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Yoko<br><b>+zoom</b> |                                                | 11:45~13:00<br>陰ヨガ<br>土屋あおい                                        | 11:30~13:00<br>マイソール ㊦<br>モモ<br><b>+zoom</b>                             |
| 13:00~15:00<br>マイソール<br>リサ<br><b>+zoom</b>      |                                                                       |                                                                            |                                                                        | 14:30~15:45<br>ハタヨガ🔗<br>Ayano                  | 13:30~14:45<br>アシュタンガ基本<br>あや<br>4/26-5/31 代講:のりたま<br><b>+zoom</b> | 13:30~14:45<br>Power Vinyasa Flow<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Joey/ジヨーイ    |
|                                                 |                                                                       |                                                                            |                                                                        |                                                | 15:10~16:25<br>アイアンガーヨガ㊦<br>植村由理<br><b>+zoom</b>                   | 15:10~16:25<br>Basic Ashtanga<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Tom              |
| 19:00~20:15<br>アシュタンガ基本<br>あゆみ                  | 19:00~20:15<br>Power Vinyasa Flow<br><b>Bilingual</b> ㊦①<br>Joey/ジヨーイ | 19:30~21:30<br>マイソール<br>Shoko<br><b>+zoom</b>                              | 19:00~21:00<br>マイソール<br>ミカ<br><b>+zoom</b>                             |                                                | 17:00~18:15<br>ハーブプライマリー<br>フミエ                                    | 17:00~18:15<br>SLOW-FLOW YOGA<br>Shoko<br><b>+zoom</b>                   |

| IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                   |   |   |   | 2025/5/3更新                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月                                                                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                | 水                                                                                 | 木 | 金 | 土 | 日                                                                                                                                                                                                                           |
| <div>早朝マイソールクラス ①㊦ 5:30～8:30 +zoom</div> <div>5月1(木), 2(金), 3(土), 5(月), 6(火), 7(水), 8(木), 9(金), 22(木), 28(水), 29(木), 30(金) (12日間)</div> <div>※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。</div> <div>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</div> |                                                                                  |                                                                                   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>5/6, 27</div> <div>10:30～12:00</div> <div>フルプライマリー㊦①</div> <div>+zoom</div> | <div>5/7, 28</div> <div>10:30～12:00</div> <div>ハーブプライマリー㊦①</div> <div>+zoom</div> |   |   |   | <div></div> <div>ケン・ハラクマ スケジュール</div> <div><a href="https://iyc.jp/kenharakuma/schedule">https://iyc.jp/kenharakuma/schedule</a></div> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>5/6, 27</div> <div>19:00～20:30</div> <div>マイソール ㊦①</div> <div>+zoom</div>   |                                                                                   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                             |