

| IYC 表参道 1Fスタジオ                                  |                                                                       |                                                                            |                                                                        |                                                |                                                  |                                                                           | 2025/10/1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> ㊦㊦<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> ㊦㊦<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> ㊦㊦<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>      |                                                                       |                                                                            |                                                                        |                                                | 13:30~14:45<br>アシュタンガ基本<br>あや<br><b>+zoom</b>    | 13:30~14:45<br>Power Vinyasa Flow<br><b>Bilingual</b> ㊦㊦<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> ㊦㊦<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> ㊦㊦<br>Joey/ジヨーイ | 19:30~21:30<br>マイソール<br>Shoko                                              | 19:00~21:00<br>マイソール<br>あや<br><b>+zoom</b>                             |                                                | 17:00~18:15<br>ハープライマリー<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                               |   |   |   |   | 2025/10/14更新                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 火                                                                                 | 水                                                                             | 木 | 金 | 土 | 日 |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>早朝マイソールクラス ㊦㊦ 5:30~8:30 +zoom</b><br><b>10月7(火), 8(水), 9(木), 10(金), 11(土), 14(火), 15(水), 16(木), 28(火), 29(水), 30(木), 31(金) (12日間)</b><br><b>11月4(火), 5(水), 6(木), 10(月), 11(火), 12(水), 13(木), 24(月), 25(火), 26(水), 27(木), 28(金) (12日間)</b><br>※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。<br>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 |                                                                                   |                                                                               |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>10/14, 28 11/4, 11, 25</b><br><b>10:30~12:00</b><br>フルプライマリー㊦㊦<br><b>+zoom</b> | <b>10/15, 29 11/5, 12</b><br><b>10:30~12:00</b><br>ハープライマリー㊦㊦<br><b>+zoom</b> |   |   |   |   | <br>ケン・ハラクマ スケジュール<br><a href="https://iyc.jp/kenharakuma/schedule">https://iyc.jp/kenharakuma/schedule</a> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>10/14, 28 11/4, 11, 25</b><br><b>19:00~20:30</b><br>マイソール ㊦㊦<br><b>+zoom</b>   |                                                                               |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                  |