

IYC 2025 年末 - 2026 年始 特別クラス スケジュール

2025/12/1

★2025 年 12 月 29 日(月)～2026 年 1 月 4 日(日)、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 参加をお申しいただいた方に、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、2025 年 12 月28日(日)15 時～2026 年1月4日(日)、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。

| 荻窪スタジオ5F | | 〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | 12/29(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
| 7:00 から 9:00 | モモ 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可 | モモ 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可 | モモ 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可 | モモ 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可 | モモ 早朝マイソール +zoom 早朝バス使用可 | モモ フルビンヤーサ・ レッド +zoom | モモ 早朝マイソール +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 | | | | | |
| 12:30 から 14:30 | | タナカユキ ピラティス (体幹強化と 背骨をよく動かす) | | | | | タナカユキ 12:00-14:00 マイソールクラス |

| 荻窪スタジオ 3F | | 〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------|--------|--------|---------------|----------------------------------|
| | 12/29(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
| 10:00 から 12:00 | 桶田弥里 陰ヨガ(※) 2 時間 プラクティス | よしえ 年末 太陽礼拝 108 回 | | | | | |
| 13:00 から 15:00 | よしえ 陰ヨガでリラックス | | | | | | 桶田弥里 陰ヨガ(※) 2 時間 プラクティス |

| 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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
| 7:00 から 9:00 | リサ マイソール +zoom | リサ マイソール +zoom | | | あさよ マイソール | | あさよ マイソール |
| 10:00 から 12:00 | リサ アーサナ改善 | リサ 陰ヨガ(※) +zoom | マツダレイコ 始めてみよう マイソール | | | タナカユキ フルプライマリー レッド +セカンドちょっと | あさよ 基本のクラス +ミニ WS |
| 13:00 から 15:00 | マツダレイコ 陰ヨガ(※) ～長めのクラス～ | まりお マイソール | | | まりお マイソール | マツダレイコ 陰ヨガ(※) ～長めのクラス～ | マツダレイコ 陰ヨガ(※) ～長めのクラス～ |
| 15:30 から 17:30 | マツダレイコ フルプライマリー レッド | | | | | | マツダレイコ 始めてみよう マイソール |

| 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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
| 7:00 から 9:00 | あゆみ マイソール | あゆみ マイソール | あゆみ 大晦日フルプライマ リーレッド+α +zoom | | | | |
| 10:00 から 12:00 | Ayami 10:00-12:30 やさしい筋トレピラ ティス+アーユル ヴェーダ +zoom | あゆみ ハーフプライマリ& アーサナ・クリニック | | | | | 土屋あおい マイソール 初心者～中級 |
| 13:00 から 15:00 | | | | | | | 土屋あおい アシュタンガの為の 陰ヨガ |

IYC 2025 年末 – 2026 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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
|----------------------|--|---|--------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------------|---|
| 7:00 から 9:00 | | ミカ マイソール +zoom | | | | 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 9:30-11:30 マイソール +zoom | Mai ハタヨガ (全身のほぐし) | Mai ハタヨガ (肩関節&股関節) | | マツダレイコ フルプライマリー レッド | ミカ マイソール +zoom |
| 13:00 から 15:00 | ミカ 12:30-14:30 陰ヨガと チャクラ瞑想 +zoom | ミカ 12:00-14:00 中医 メンテナンスヨガ® +zoom | | | | のりたま 陰ヨガ(※) | ミカ 12:30-14:30 中医 メンテナンスヨガ® +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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
|----------------------|--|---------------------------------------|----------|--------------------|--------------------|--|--------------------------------------|
| 7:00 から 9:00 | | のりたま 陰ヨガ(※) | | | | | |
| 10:00 から 12:00 | のりたま フルプライマリー レッド | あや フルプライマリー レッド +zoom | | ai マイソール | ai ハーフ+α | あや ムーンデー マイソール +zoom | のりたま ハーフプライマリー レッド+アルファ |
| 13:00 から 15:00 | ゆかり SLOW-FLOW YOGA +zoom | ゆかり 陰ヨガ | | | | ゆかり SLOW-FLOW YOGA +zoom | ゆかり 陰ヨガ |
| 16:00 から 18:00 | | | | | | あや マントラ チャンティング +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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
|----------------------|--|----------|----------|--------|--------|---|--------|
| 10:30 から 15:30 | モモ ハタヨーガ・アドバンス 理論と実践の全5日間総合講座 +zoom | | | | | モモ 12/27(土)から アシュタンガヨガの アライメント・アジャストメント・解剖学！ +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(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
|----------------------|--------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------|--------|-------------------------------|------------------------------|
| 7:00 から 9:00 | ai マイソール | | | | | | |
| 10:00 から 12:00 | | マツダレイコ 始めてみよう マイソール | ai ハーフ+α | | | ai ハーフ+α | ai ハーフ+α |
| 12:30 から 14:30 | | マツダレイコ 陰ヨガ(※) ～長めのクラス～ | ai ハタヨガ (全身ほぐし) | | | ai ハタヨガ (股関節ほぐし) | ai ハタヨガ (全身ほぐし) |

ケンハラクマクラス(表参道スタジオ 2F)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

スケジュール、参加方法はIYC ホームページにてご確認ください

| 12/30(火) | 12/31(水) | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土)Moonday | 1/4(日) |
|--|----------|--------|--------|---------------|--------|
|  年末年始マイソールクラス(毎日開催全 6 クラス) +zoom | | | | | |
|  年末年始スペシャルクラス(全 21 クラス) +zoom | | | | | |