

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参加をお申込いただいた方に、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 ハーフプライマリー&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 <u>ハタヨガ・アドバンス 理論と実践の全5日間総合講座</u> +zoom				モモ 12/27(土)から <u>アシュタンガヨガの</u> <u>アライメント・アジャストメント・解剖学！</u> +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		