

※㊦ : English instructions can be accommodated. ※+zoom : zoom同時配信クラスです

IYC 九段飯田橋 スタジオ						2025/12/1更新
月	火	水	木	金	土	日
7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール ミカ +zoom	7:00~9:30 (6:30ドアオープン) マイソール リサ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール あゆみ	7:00~11:00 (6:30ドアオープン) 1部7:00~ / 2部9:00~ マイソール リサ +zoom	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール ショウゴ	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール リサ +zoom	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) マイソール㊦ Mari.T
10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	10:00~11:15 ハーフプライマリー リサ	10:00~12:00 マイソール ミカ +zoom	11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ +zoom	10:30~11:45 アシュタンガ基本 まりお	9:15~10:30 アシュタンガ基本 リサ	9:15~10:30 アシュタンガ基本 メグミ
12:15~13:30 陰ヨガ ミカ +zoom	12:00~13:30 マイソール まりお	12:20~13:50 フルプライマリー リサ	13:15~14:45 ハーフプライマリー マツダレイコ	12:00~13:30 マイソール まりお	11:00~12:30 フルプライマリー タナカユキ	11:00~12:30 フルプライマリー ショウゴ
14:00~15:30 ハーフプライマリー ショウゴ	14:00~15:30 ハーフプライマリー まりお	14:30~15:45 アシュタンガ基本 まりお	15:15~16:30 アシュタンガ基本㊦ のりたま +zoom	14:00~15:15 アシュタンガ基本㊦ のりたま +zoom	13:00~14:15 陰ヨガ(※) マツダレイコ	13:00~14:30 ハーフプライマリー メグミ
18:20~19:35 陰ヨガ メグミ	19:00~21:00 マイソール あや +zoom	18:20~19:35 ハーフプライマリー メグミ	18:00~20:00 マイソール あさよ		15:00~16:30 マイソール初級 よしえ	15:00~16:15 アシュタンガ基本 マツダレイコ
20:00~21:15 ハーフプライマリー メグミ					17:00~18:15 ハーフプライマリー㊦ たつろう +zoom	16:30~18:00 フルプライマリー マツダレイコ