

## IYC 荏窪 5F・3F スタジオ

2026/1/18更新

	月	火	水	木	金	土	日
5F	月曜～木曜：マイソール⑩:6:30～9:00(6:00ドアオープン) / 金曜：フルプライマリー⑩:6:30スタート インストラクター：モモ 2/9(月)～4/8(水)はzoomのみモモ(またはアシスタント)。スタジオは代講講師です。 月曜～木曜：初心者の方やポーズの順番が分からぬ方は、7時頃にお越しください。 2/9(月)～4/8(水)スタジオクラス代講：月・火・水・木・金(3/4,5はモモ) 金/モモ(zoomのみ)またはアシスタント (金)フルプライマリーレッドクラスはzoomのみ開催。スタジオでzoom受講可 <a href="#">モモクラス代講カレンダー(PDF)</a> IYC回数券での参加も可能です。ムーンデイ(満月と新月の日)はお休みです。				+zoom	7:00～9:00 マイソール ショウゴ	7:00～9:00 マイソール⑩ モモ(2/8-4/5代講) 2/8:けいこS 2/15-4/5:hideaki,けいこS +zoom
3F						8:00～9:30 (7:30ドアオープン) マイソール初級 ⑩ Mari.T	
5F	10:30～12:00 マイソール ショウゴ	10:30～12:00 マイソール ⑩ Mari.T	10:30～12:00 マイソール タナカユキ	10:30～12:00 ハーフプライマリー チエコ	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 マイソール ⑩ ゆみこ.A	10:30～12:00 アシュタンガ基本 チエコ
3F	10:30～12:00 アシュタンガ基本 ⑩ Ran	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 アシュタンガ基本 よしえ	10:30～12:00 フルプライマリー ミサノ	10:30～12:00 マイソール タナカユキ	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 ハーフプライマリー ⑩ ゆみこ.A
5F	12:30～14:00 マイソール ユミコ.N	12:30～14:00 フルプライマリー ⑩ ゼンコウ	12:30～14:00 フルプライマリー ⑩ Ran	12:30～14:00 マイソール ショウゴ		12:30～14:00 アシュタンガ基本 ユミコ.N	12:30～14:00 ハタヨガ ⑩ ヨシコ
3F		12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里	12:30～13:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里			12:30～14:00 ハーフプライマリー⑩ ゼンコウ	12:30～14:00 マイソール タナカユキ
5F		14:15～15:30 ハタヨガ ⑩ ゼンコウ		12/25～1/29 休講 14:30～16:00 マイソール 瀬田麻矢		14:30～16:00 マイソール初級 ⑩ Ran	14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里
3F	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ ⑩ Ran	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ ⑩ Ran				14:30～16:00 SLOW-FLOW YOGA ちほ	14:30～16:00 フルプライマリー ユミコ.N +zoom
5F	16:30～18:00 マイソール初級 よしえ	16:30～18:00 マイソール⑩ Ran			16:30～18:00 ハーフプライマリー ゼンコウ	16:30～18:00 アシュタンガ基本 ⑩ Ran	16:30～18:00 フルプライマリー⑩ モモ(2/8-4/5代講) 2/8,15:Kei 2/22-4/5:hideaki +zoom
3F						16:30～17:45 ハーフプライマリー ちほ	16:30～18:30 マイソール ⑩ キエ
5F	18:45～20:00 陰ヨガ よしえ	19:00～20:15 アシュタンガ基本 ちほ	19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール ⑩ ゆみこ.A	19:00～20:15 ハーフプライマリー ちほ	19:00～20:30 (18:30ドアオープン) マイソール ⑩ ゆみこ.A		
3F						18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom	