

IYC 表参道 1Fスタジオ

2026/1/5更新

月	火	水	木	金	土	日
		9:00~10:15 アシュタンガ基本 フミエ	9:00~10:15 マイソール初級 フミエ	9:00~10:15 アシュタンガ基本 乾ふみな +zoom	8:00~9:30 マイソール初級 フミエ	8:00~9:15 ハーブプライマリー ai +zoom
9:45~11:00 アシュタンガ基本㊦ のりたま +zoom	10:35~12:05 マイソール あゆみ	10:35~12:05 Half Primary Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom		10:35~12:05 マイソール 2/6からクラス変更↓ ハーブプライマリー あゆみ +zoom	9:50~11:20 マイソール初級 土屋あおい	9:45~11:00 Functional yoga training 📄 Bilingual ㊦㊦ Tom
11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ +zoom	12:30~13:45 陰ヨガ(※) マツダレイコ	12:30~14:00 マイソール なつみ	12:30~13:45 Yin Yoga Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom		11:45~13:00 陰ヨガ 土屋あおい	11:30~13:00 マイソール ㊦ モモ +zoom
13:00~15:00 マイソール リサ +zoom					13:30~14:45 アシュタンガ基本 あや +zoom	13:30~14:45 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジョーイ
					15:10~16:25 アイアンガーヨガ㊦ 植村由理 +zoom	15:10~16:25 Basic Ashtanga Bilingual ㊦㊦ Tom
19:00~20:15 アシュタンガ基本 あゆみ	19:00~20:15 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジョーイ	19:30~21:30 マイソール Shoko	19:00~21:00 マイソール あや +zoom		17:00~18:15 ハーブプライマリー フミエ	17:00~18:15 SLOW-FLOW YOGA Shoko +zoom

IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス

2026/1/2更新

早朝マイソールクラス ㊦㊦ 5:30~8:30 +zoom

1月6(火), 7(水), 8(木), 9(金), 10(土), 12(月), 13(火), 14(水), 15(木), 16(金), 20(火), 21(水) (12日間)

※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。

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

1/6, 13, 20 10:30~12:00 フルプライマリー㊦㊦ +zoom	1/7, 14, 21 10:30~12:00 ハーブプライマリー㊦㊦ +zoom
1/6, 13, 20 19:00~20:30 マイソール ㊦㊦ +zoom	



*開催日程は都合により変更する場合がありますので随時ご確認ください。
ケン・ハラクマ スケジュール

<https://iyc.jp/kenharakuma/schedule>