

※④ : 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

2026/2/1更新

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  |
|---|--|--|--|--|---|--|
| 7:00~9:30<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール<br>ミカ<br>+zoom<br>2/16-4/27<br>7:00~9:00 代講:ai | 7:00~9:30<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール<br>リサ     | 7:00~9:00<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール<br>あゆみ              | 7:00~11:00<br>(6:30ドアオープン)<br>1部7:00~/ 2部9:00~<br>マイソール<br>リサ<br>+zoom | 7:00~9:00<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール<br>ショウゴ | 7:00~9:00<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール<br>リサ<br>+zoom       | 7:00~9:00<br>(6:30ドアオープン)<br>マイソール④<br>Mari.T  |
| 10:00~12:00<br>マイソール<br>ミカ<br>+zoom<br>2/16-3/16 代講:あゆみ<br>3/23-4/27 代講:フミエ       | 10:00~11:15<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>リサ  | 10:00~12:00<br>マイソール<br>ミカ<br>+zoom<br>2/18-4/29 代講:あや | 11:20~12:35<br>陰ヨガ(※)<br>リサ<br>+zoom                                   | 10:30~11:45<br>アシュタンガ基本<br>まりお             | 9:15~10:30<br>アシュタンガ基本<br>リサ                            | 9:15~10:30<br>アシュタンガ基本<br>メグミ                  |
|   | 12:00~13:30<br>マイソール<br>まりお                  | 12:20~13:50<br>フルプライマリー <sup>④</sup><br>リサ             | 13:15~14:45<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>マツダレイコ                        | 12:00~13:30<br>マイソール<br>まりお                | 11:00~12:30<br>フルプライマリー <sup>④</sup><br>タナカユキ           | 11:00~12:30<br>フルプライマリー <sup>④</sup><br>ショウゴ   |
| 14:00~15:30<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>ショウゴ                                     | 14:00~15:30<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>まりお | 14:30~15:45<br>アシュタンガ基本<br>まりお                         | 15:15~16:30<br>アシュタンガ基本④<br>のりたま<br>+zoom                              | 14:00~15:15<br>アシュタンガ基本④<br>のりたま<br>+zoom  | 13:00~14:15<br>陰ヨガ(※)<br>マツダレイコ                         | 13:00~14:30<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>メグミ   |
| 18:20~19:35<br>陰ヨガ<br>メグミ   | 19:00~21:00<br>マイソール<br>あや<br>+zoom          | 18:20~19:35<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>メグミ           | 18:00~20:00<br>マイソール<br>あさよ  |  | 15:00~16:30<br>マイソール初級<br>よしえ                           | 15:00~16:15<br>アシュタンガ基本<br>マツダレイコ              |
| 20:00~21:15<br>ハーフプライマリー <sup>④</sup><br>メグミ                                      |  |  |  |  | 17:00~18:15<br>ハーフプライマリー④ <sup>④</sup><br>たつろう<br>+zoom | 16:30~18:00<br>フルプライマリー <sup>④</sup><br>マツダレイコ |