

## IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2026/3/1更新

	月	火	水	木	金	土	日
<b>5F</b>	月曜～木曜 : <b>マイソール㊦:6:30～9:00(6:00ドアオープン)</b> / 金曜 : <b>フルプライマリー㊦:6:30スタート</b> インストラクター : <b>モモ</b> 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ない方は、7時頃にお越しください。 2/9(月)～4/8(水)スタジオ代講 : 月・火/ゆみこ.A( * 3/2はモモ) 水・木/なつみ( * 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(3/6除く)。スタジオでzoom受講可 <span style="color: #FF00FF;">㊨</span> モモクラス代講カレンダー(PDF) IYC回数券での参加も可能です。 <b>ムーンデイ(満月と新月の日)はお休みです。</b>					7:00～9:00 マイソール ショウゴ	7:00～9:00 マイソール ㊦ モモ (2/8-4/5代講*3/8はモモ) 2/15-4/5:hideaki,けいこS <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>
<b>3F</b>						8:00～9:30 (7:30ドアオープン) マイソール初級 ㊦ Mari.T	
<b>5F</b>	10:30～12:00 マイソール ショウゴ	10:30～12:00 マイソール ㊦ 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 <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>	10:30～12:00 マイソール ㊦ ゆみこ.A	10:30～12:00 アシュタンガ基本 チエコ
<b>3F</b>	10:30～12:00 アシュタンガ基本 ㊦ Ran	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>	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 <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>	10:30～12:00 ハーフプライマリー ㊦ ゆみこ.A
<b>5F</b>	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 ㊦ ゼンコウ	12:30～14:00 フルプライマリー ㊦ 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 八タヨガ ㊨ ヨシコ
<b>3F</b>		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 ㊦ ゼンコウ	12:30～14:00 マイソール タナカユキ
<b>5F</b>		14:15～15:30 八タヨガ ㊨ ゼンコウ				14:30～16:00 マイソール初級 ㊦ Ran	14:30～15:45 陰ヨガ(※) 桶田弥里
<b>3F</b>	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ ㊨ Ran	14:30～16:00 中医メンテナンスヨガ ㊨ 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 <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>
<b>5F</b>	16:30～18:00 マイソール初級 よしえ	16:30～18:00 マイソール ㊦ 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 ㊦ Ran	16:30～18:00 フルプライマリー ㊦ モモ (2/8-4/5代講) 2/22-4/5 代講:hideaki <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>
<b>3F</b>						16:30～17:45 ハーフプライマリー ちほ	16:30～18:30 マイソール ㊦ キエ
<b>5F</b>	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 ㊦ 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 ㊦ ゆみこ.A		
<b>3F</b>						18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ <span style="color: #00A08A;">+zoom</span>	