

## IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2026/3/15更新

	月	火	水	木	金	土	日
5F	月曜～木曜: マイソール㊦:6:30～9:00(6:00ドアオープン) / 金曜: フルプライマリー㊦: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 水・木/なつみ 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 <span style="float: right;">㊨モモクラス代講カレンダー(PDF)</span> 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。 <span style="float: right;">+zoom</span>					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) 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 ㊦ 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 ㊦ 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 ㊦ ゆみこ.A	10:30～12:00 アシュタंगा基本 チエコ
3F	10:30～12:00 アシュタंगा基本 ㊦ Ran	10:30～12:00 ハーフプライマリー ユミコ.N +zoom	10:30～12:00 アシュタंगा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㊦ 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 ㊦ 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 アシュタंगा基本 ユミコ.N	12:30～14:00 ハタヨガ ㊨ 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㊦ 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 ㊨ 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
3F	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 +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㊦ Ran			16:30～18:00 ハーフプライマリー ゼンコウ	16:30～18:00 アシュタंगा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: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 ㊦ キエ
5F	18:45～20:00 陰ヨガ よしえ	19:00～20:15 アシュタंगा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		
3F						18:30～20:00 ハーフプライマリー のりこ +zoom	