

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ							2026/8/1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 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。 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 [㊦] モ モ +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 アシュタンガ基本 チエコ
3F	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 +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 [㊦] 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 アシュタンガ基本 ユミコ.N	12:30～14:00 <u>ハタヨガ</u> [🔗] ヨシコ
3F			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 <u>ハタヨガ</u> [🔗] ゼンコウ	14:30～16:00 <u>ハタヨガ</u> [🔗] Ran			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 <u>中医メンテナンスヨガ</u> [🔗] Ran	14:30～16:00 <u>中医メンテナンスヨガ</u> [🔗] 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 アシュタンガ基本 [㊧] Ran	16:30～18:00 フルプライマリー [㊦] モ モ +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		
3F							