※Ⓔ Ⓚ：English/Korean instructions can be accommodated.　※+zoom：zoom同時配信クラスです　※🔗：クラス案内ページのリンク

IYC 荻窪 5F・3F スタジオ

2026/11/1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 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 ハタヨガ 🔗 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 ハタヨガ 🔗 ゼンコウ	14:30～16:00 ハタヨガ 🔗 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 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	**11/16 スタート** **18:45～20:00** **アシュタンガ基本** **のりこ**						