

IYC 九段飯田橋 スタジオ

Mon月	Tue火	Wed水	Thu木	Fri金	Sat土	Sun日
7:00~9:30 (6:30ドアオープン) ミカ マイソール	7:00~9:30 (6:30ドアオープン) リサ マイソール	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) あゆみ マイソール	7:00~11:00 (6:30ドアオープン) リサ マイソール 1部7:00 / 2部 9:00	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) ショウゴ マイソール	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) リサ マイソール	7:00~9:00 (6:30ドアオープン) Mari.T マイソール
10:00~11:15 ミカ(75分) ★陰ヨガ	10:00~11:30 リサ アシュタンガ2	10:00~12:00 ミカ マイソール	11:20~12:35 リサ(75分) ★陰ヨガ	10:00~11:30 Mari.T 初めて!マイソール	9:15~10:30 リサ(75分) アシュタンガ★1.2	9:15~10:30 メグミ(75分) アシュタンガ★1.2
11:45~13:15 ミカ マイソール		12:20~13:50 リサ アシュタンガ2.3	13:00~14:30 井上りえこ アシュタンガ2.3		11:00~12:30 タナカユキ アシュタンガ2	11:00~12:30 ショウゴ アシュタンガ3
14:00~15:30 ショウゴ アシュタンガ★1.2	15:30~17:00 井上りえこ アシュタンガ★1.2	14:20~15:50 ナル ★ハタヨガベーシック	16:30~17:45 あさよ(75分) アシュタンガ★1.2	14:00~15:30 ショウゴ アシュタンガ2	12:50~14:05 ミカ(75分) ★陰ヨガ	13:00~14:30 あゆみ アシュタンガ2
18:20~19:35 メグミ(75分) ★陰ヨガ	18:20~19:35 あや ★アシュタンガ入門	18:20~19:35 メグミ(75分) アシュタンガ★1.2	18:20~19:35 あさよ(75分) アシュタンガ2	18:20~19:35 メグミ(75分) ★陰ヨガ	15:00~16:15 よしえ(75分) ★アシュタンガ入門 2/2から15:00~16:30 アシュタンガ★1.2	15:00~16:30 リカ アシュタンガ★1.2
20:00~21:30 メグミ アシュタンガ2	20:00~21:30 あや アシュタンガ2		20:00~21:15 つじせいこ(75分) ★ハタヨガベーシック			16:50~18:50 キエ マイソール

千代田区飯田橋2-14-1文弘社ビル2階 飯田橋駅 徒歩8分, 九段下駅 徒歩6分

IYC Kudan-Iidabashi Studio

1/1

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~9:30 (door opens at 6:30) Mika Mysore	7:00~9:30 (door opens at 6:30) Risa Mysore	7:00~9:00 (door opens at 6:30) Ayumi Mysore	7:00~11:00 (door opens at 6:30) Risa Mysore 1st 7:00 / 2nd 9:00	7:00~9:00 (door opens at 6:30) Shogo Mysore	7:00~9:00 (door opens at 6:30) Risa Mysore	7:00~9:00 (door opens at 6:30) Mari.T Mysore
10:00~11:15 Mika(75min) ★Yin Yoga	10:00~11:30 Risa Ashtanga2	10:00~12:00 Mika Mysore	11:20~12:35 Risa(75min) ★Yin Yoga	10:00~11:30 Mari.T First timers Mysore	9:15~10:30 Risa(75min) Ashtanga★1.2	9:15~10:30 Megumi(75min) Ashtanga★1.2
11:45~13:15 Mika Mysore		12:20~13:50 Risa Ashtanga2.3	13:00~14:30 Rieko Inoue Ashtanga2.3		11:00~12:30 Yuki Tanaka Ashtanga2	11:00~12:30 Shogo Ashtanga3
14:00~15:30 Shogo Ashtanga★1.2	15:30~17:00 Rieko Inoue Ashtanga★1.2	14:20~15:50 Naru ★ Hatha Yoga Basic	16:30~17:45 Asayo(75min) Ashtanga★1.2	14:00~15:30 Shogo Ashtanga2	12:50~14:05 Mika(75min) ★Yin Yoga	13:00~14:30 Ayumi Ashtanga2
18:20~19:35 Megumi(75min) ★Yin Yoga	18:20~19:35 Aya(75min) ★Ashtanga Intro	18:20~19:35 Megumi(75min) Ashtanga★1.2	18:20~19:35 Asayo(75min) Ashtanga2	18:20~19:35 Megumi(75min) ★Yin Yoga	15:00~16:15 Yoshie(75min) ★Intro to Ashtanga	15:00~16:30 Rika Ashtanga★1.2
20:00~21:30 Megumi Ashtanga2	20:00~21:30 Aya Ashtanga2		20:00~21:15 Seiko Tsuji(75min) ★ Hatha Yoga Basic		Ashtanga★1.2(90min) from2/2	
						16:50~18:50 Kie Mysore

Bunkosha Bldg 2F, 2-14-1 Iidabashi Chiyoda, Iidabashi Station (8min walk), Kudanshita Station (6min walk)