

IYC 荻窪 Studio Ogikubo

※初めてヨガをされる方は、下記の【★】印がついたクラスであれば無理なくご参加できます。

	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
5 F	6:30~9:00(ドアオープン 6:00)月~金 早朝アシュタンガマイソール: モモ ※月~木:マイソールスタイル。金曜は6:30スタートのプライマリーレッドクラス(レベル3)です。 初心者の方やポーズの順番が分からない方は、7時半過ぎにお越しください。インストラクターが指導します。 IYC回数券での参加も可能です。ムーンデイ(満月新月の日)はお休みです。					7:00~9:00 ショウゴ アシュタンガマイソール	7:00~9:00 モモ アシュタンガマイソール
5 F	10:30~12:00 ショウゴ アシュタンガマイソール	10:30~12:00 まり アシュタンガマイソール	10:30~12:00 タナカユキ 初めて!マイソール	10:30~12:00 チエコ アシュタンガ 2.3	10:30~12:00 まり 初めて!マイソール	10:30~12:00 ゆみこ.A アシュタンガ 2	10:30~12:00 チエコ アシュタンガ★1.2
3 F	10:30~12:00 リサ ★アシュタンガ入門	10:30~12:00 のりこ アシュタンガ★1.2	10:30~12:00 よしえ アシュタンガ 2	10:30~12:00 のりこ アシュタンガ★1.2	10:30~12:00 ユミコ.N アシュタンガ★1.2	10:30~12:00 まり ★ハタヨガベーシック	10:30~12:00 ゆみこ.A アシュタンガ 2
5 F	12:30~14:00 ユミコ.N アシュタンガ 3	12:30~14:00 ゼンコウ アシュタンガ 2.3	12:30~13:45 井上りえこ(75分) アシュタンガ★1.2 2/7 から 90分	12:30~14:00 あゆみ アシュタンガ 2 11/30 で終了	12:30~13:45 タナカユキ(75分) ★アシュタンガ入門	12:30~14:00 ユミコ.N アシュタンガ 3	12:30~14:00 ヨシコ ★ハタヨガベーシック
3 F		12:30~13:45 ミサト ★陰ヨガ(75分)		12:30~14:00 ショウゴ アシュタンガマイソール		12:30~14:00 ゼンコウ アシュタンガ 2	12:30~13:45 まり(75分) ★アシュタンガ入門
5 F		14:15~15:30 ゼンコウ(75分) ★呼吸法&瞑想 2/6 から変更 →★ハタヨガ&瞑想		14:30~16:00 タナカユキ アシュタンガ 2.3		14:30~16:00 ゆみこ.A アシュタンガマイソール	14:30~15:45 るみ ★陰ヨガ(75分)
3 F	14:30~16:00 タナカユキ アシュタンガ 2	14:30~15:45 宮城由香(75分) ★アシュタンガ入門	14:30~16:00 しんのすけ アシュタンガ 2.3	14:45~16:00 ショウゴ(75分) アシュタンガ★1.2	14:30~16:00 宮城由香 アシュタンガ 2	14:30~16:00 ヨシコ アシュタンガ★1.2	14:30~16:00 ユミコ.N アシュタンガ 3
5 F	16:30~17:45 ミサト ★陰ヨガ(75分)	16:30~18:00 あゆみ アシュタンガ 2.3	15:30~16:45 宮城由香(75分) アシュタンガ★1.2	16:30~17:45 井上りえこ(75分) ★アシュタンガ入門	16:30~17:45 まり(75分) ★ハタヨガベーシック	16:30~18:00 タナカユキ アシュタンガ 2.3	16:10~17:40 まり 初めて!マイソール
3 F		16:30~17:45 みぎわ(75分) ★ハタヨガベーシック			16:30~18:00 アシュタンガ★1.2 ゼンコウ	16:30~18:00 のりこ アシュタンガ 2	16:30~18:00 モモ アシュタンガ 2.3
5 F	19:15~20:45 よしえ アシュタンガ★1.2	19:15~20:45 ユミコ.N アシュタンガ★1.2	19:15~20:45 ゆみこ.A アシュタンガマイソール	19:15~20:30 トム(75分) ★ハタヨガベーシック	19:15~20:45 ゆみこ.A アシュタンガマイソール		18:20~19:35 トム(75分) ★ハタヨガベーシック
3 F	19:15~20:45 ゆみこ.A アシュタンガ 2.3	19:15~20:45 ショウゴ アシュタンガマイソール	19:15~20:30 ミサト ★陰ヨガ(75分)	19:15~20:45 のりこ アシュタンガ★1.2	18:45~20:00 るみ ★陰ヨガ(75分)		

東京都杉並区上荻 1-5-8
直長ビル受付 5階

※ 電話はありませんのでお間違いないようにお越しください。

アクセス:

J R 中央・総武線
東京メトロ・東西線、丸の内線
荻窪駅北口・徒歩 1分

※ 代講情報はホームページからご確認下さい。