

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リードクラス(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 アシュタガマイソール	7:00~9:00 モモ アシュタガマイソール
5 F	10:30~12:00 ショウゴ アシュタガマイソール	10:30~12:00 まり アシュタガマイソール	10:30~12:00 タナカユキ ★アシュタガ入門	10:30~12:00 チゴ アシュタガ 2.3	10:30~12:00 まり 初めて!マイソール	10:30~12:00 ゆみこ.A アシュタガ 2	10:30~12:00 チゴ アシュタガ★1.2
3 F	10:30~12:00 リサ ★アシュタガ入門	10:30~12:00 のりこ アシュタガ★1.2	10:30~12:00 よしえ アシュタガ 2	10:30~12:00 のりこ アシュタガ★1.2	10:30~12:00 ユミコ.N アシュタガ★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 アシュタガ 2
5 F	12:30~14:00 ユミコ.N アシュタガ 3	12:30~14:00 ゼンコウ アシュタガ 2.3	12:30~13:45 井上りえこ(75 分) アシュタガ★1.2	12:30~14:00 あゆみ アシュタガ 2		12:30~14:00 ユミコ.N アシュタガ 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 アシュタガマイソール		12:30~14:00 ゼンコウ アシュタガ 2	12:30~13:45 まり(75 分) ★アシュタガ入門
5 F		14:15~15:30 ゼンコウ(75 分) ★呼吸法&瞑想		14:30~16:00 タナカユキ アシュタガ 2.3		14:30~16:00 ゆみこ.A アシュタガマイソール	14:30~15:45 るみ ★陰ヨガ(75 分)
3 F	14:30~16:00 タナカユキ アシュタガ 2	14:30~15:45 宮城由香 ★アシュタガ入門	14:30~16:00 しんのすけ アシュタガ 2.3		14:30~16:00 宮城由香 アシュタガ 2	14:30~16:00 ヨシコ アシュタガ★1.2	14:30~16:00 ユミコ.N アシュタガ 3
5 F	16:30~17:45 ミサト ★陰ヨガ(75 分)	16:30~18:00 あゆみ アシュタガ 2.3	15:30~16:45 宮城由香(75 分) アシュタガ★1.2	16:30~17:45 井上りえこ(75 分) ★アシュタガ入門	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 アシュタガ 2.3	16:10~17:40 まり 初めて!マイソール
3 F			16:30~17:45 トム(75 分) ★ハタヨガベーシック 8/30で終了		16:30~18:00 アシュタガ★1.2 ゼンコウ	16:30~18:00 のりこ アシュタガ 2	16:30~18:00 モモ アシュタガ 2.3
5 F	19:15~20:45 よしえ アシュタガ★1.2	19:15~20:45 ユミコ.N アシュタガ★1.2	19:15~20:45 ゆみこ.A アシュタガマイソール	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 アシュタガ 2.3	19:15~20:45 ショウゴ アシュタガマイソール	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の
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。