

IYC 荻窪Studio Ogikubo

12/1

※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参加できます。

	Mon月	Tue火	Wed水	Thu木	Fri金	Sat土	Sun日
5F	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-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。 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。					7:00～9:00 ショウゴ マイソール	7:00～9:00 モモ マイソール
5F	10:30～12:00 ショウゴ マイソール	10:30～12:00 まり マイソール	10:30～12:00 タナカユキ 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★1.2	10:30～12:00 チエコ アシュタンガ★1.2
3F	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
5F	12:30～14:00 ユミコ.N マイソール	12:30～14:00 ゼンコウ アシュタンガ2.3	12:30～14:00 井上りえこ アシュタンガ★1.2	12:30～13:45 つぐみ(75分) アシュタンガ★1.2	12:15～13:30 まり(75分) ★ハタヨガベーシック	12:30～13:45 ユミコ.N(75分) ★アシュタンガ入門	12:30～13:45 桑原由佳(75分) ★ヨガセラピー
3F		12:30～13:45 ミサト(75分) ★陰ヨガ		12:30～14:00 ショウゴ 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
5F		14:15～15:30 ゼンコウ(75分) ★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 マイソール	14:30～15:45 るみ ★陰ヨガ(75分)
3F	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 12/5から のりこ 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	14:30～15:45 ちほ(75分) ★SLOW-FLOW	14:30～16:00 ユミコ.N アシュタンガ3
5F	16:30～17:45 ミサト(75分) ★陰ヨガ	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	1/11から アシュタンガ2.3		16:30～18:00 タナカユキ アシュタンガ2.3
3F		16:30～17:45 みぎわ(75分) ★ハタヨガベーシック			16:30～18:00 ゼンコウ アシュタンガ★1.2	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
5F	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 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 マイソール	※ 代講情報はホームページからご確認ください	
3F		19:15～20:45 ショウゴ マイソール	19:15～20:30 ミサト(75分) ★陰ヨガ	19:15～20:45 のりこ アシュタンガ★1.2			

IYC Ogikubo Studio

12/1

※ For first timers and beginners, we recommend classes with a [★]

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5F	6:30~9:00(door opens at 6:00) Mon-Fri Early Morning Ashtanga Mysore by Momo ※Mon-Thu:Mysore style. Fri: Led Primary Series(level 3) starts at 6:30 Please come past 7:30 if you have not memorized the sequence or if you are a beginner No classes on Full & New moon days. (IYC tickets and Mysore passes accepted)					7:00~9:00 Shogo Mysore	7:00~9:00 Momo Mysore
5F	10:30~12:00 Shogo Mysore	10:30~12:00 Mari Mysore	10:30~12:00 Yuki Tanaka Mysore	10:30~12:00 Chieko Ashtanga2.3	10:30~12:00 Mari First timers Mysore	10:30~12:00 Yumiko A Ashtanga★1.2	10:30~12:00 Chieko Ashtanga★1.2
3F	10:30~12:00 Risa ★Intro to Ashtanga	10:30~12:00 Noriko Ashtanga★1.2	10:30~12:00 Yoshie Ashtanga2	10:30~12:00 Noriko Ashtanga★1.2	10:30~12:00 Yumiko N Ashtanga★1.2	10:30~12:00 Mari ★ Hatha Yoga Basic	10:30~12:00 Yumiko A Ashtanga2
5F	12:30~14:00 Yumiko N Mysore	12:30~14:00 Zenko Ashtanga2.3	12:30~14:00 Rieko Inoue Ashtanga★1.2	12:30~13:45 Tsumugi(75min) Ashtanga★1.2	12:15~13:30 Mari(75min) ★ Hatha Yoga	12:30~13:45 Yumiko N(75min) ★Intro to Ashtanga	12:30~13:45 Yuka Kuwabara (75min) ★Yoga Therapy
3F		12:30~13:45 Misato(75min) ★Yin Yoga		12:30~14:00 Shogo Mysore		12:30~14:00 Zenko Ashtanga2	12:30~13:45 Mari(75min) ★Intro to Ashtanga
5F		14:15~15:30 Zenko(75min) ★HathaYoga&Meditation		14:30~16:00 Yuki Tanaka Ashtanga2.3		14:30~16:00 Yumiko A Mysore	14:30~15:45 Rumi ★Yin Yoga(75min)
3F	14:30~16:00 Yuki Tanaka Ashtanga2	14:30~15:45 Yuka Miyagi(75min) ★Intro to Ashtanga	14:30~16:00 Noriko from 12/5 Ashtanga2.3	14:45~16:00 Shogo(75min) Ashtanga★1.2	14:30~16:00 Yuka Miyagi Ashtanga2	14:30~15:45 Chiho(75min) ★SLOW-FLOW YOGA	14:30~16:00 Yumiko N Ashtanga3
	Ashtanga2.3 from 1/11						
5F	16:30~17:45 Misato(75min) ★Yin Yoga	16:30~18:00 Ayumi Ashtanga2.3	15:30~16:45 Yuka Miyagi(75min) Ashtanga★1.2	16:30~17:45 Rieko Inoue(75min) ★Intro to Ashtanga		16:30~18:00 Yuki Tanaka Ashtanga2.3	16:10~17:40 Mari First timers Mysore
3F		16:30~17:45 Migiwa(75min) ★ Hatha Yoga Basic			16:30~18:00 Zenko Ashtanga★1.2	16:30~18:00 Noriko Ashtanga2	16:30~18:00 Momo Ashtanga2.3
5F	19:15~20:45 Yoshie Ashtanga★1.2	19:15~20:45 Yumiko N Ashtanga★1.2	19:15~20:45 Yumiko A Mysore	19:15~20:30 Tom(75min) ★ Hatha Yoga Basic	19:15~20:45 Yumiko A Mysore	*Please check our website for any substitute instructor information.	
3F		19:15~20:45 Shogo Mysore	19:15~20:30 Misato(75min) ★Yin Yoga	19:15~20:45 Noriko Ashtanga★1.2			