

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
5F	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 アシュタンガマイソール	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
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 アシュタンガ3	12:30~14:00 ゼンコウ アシュタンガ2.3	12:30~14:00 井上りえこ 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	12:30~14:00 ヨシコ ★ハタヨガベーシック
3F		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
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 アシュタンガマイソール	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 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
5F	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		16:30~18:00 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
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 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		
3F	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)		

※ 代講情報はホームページからご確認ください