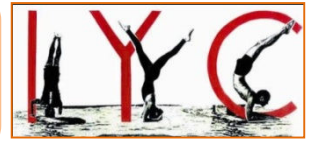


- 初めてヨガをされる方は、下記の【★】印がついたクラスであれば無理なくご参加できます。
- 事前に予約・お電話は必要ありません。参加したいクラスの15分くらい前に直接お越し下さい。
- 動きやすい服装・ヨガマット・タオル等をご持参下さい。(ヨガマットが無い方は300円でレンタルできます)。



荻窪
Ogikubo

- 荻窪スタジオは2/15(水)より移転します。その為、2/13(月), 14(火)は移転作業の為**お休み**となります。
- 業務簡素化のため、従来使用していた荻窪スタジオの電話を廃止させて頂きました。
お手数ですがご質問やお問い合わせはメールでご連絡ください → shop@iyc.jp

■ IYC 荻窪 スタジオクラス・スケジュール

2012 / 2 / 3 更新

| | Mon 月 | Tue 火 | Wed 水 | Thu 木 | Fri 金 | Sat 土 | Sun 日 | |
|-----|----------|--|---|---|--|---|---|--|
| 早朝 | 2 F | 6:00~9:00 早朝 アシュタンガヨガマイソールクラス 講師:ケイコ、ゆみこA+IYCインストラクター(アシスタント) 初心者の方やポーズの順番が分からない方は、7時半過ぎに来てください。インストラクターが分かるように指導します。なおムーンデー(満月新月の日)はお休みです。 | | | | | 7:00 ケイコ アシュタンガヨガ マイソールクラス (通常チケット制) | 7:30 ケイコ アシュタンガヨガレベル3 (早朝/バスの方は+ ¥1,000) |
| | 午前 | 4 F | 10:30 マキノカオリ 1/23~3/5まで 代講 ユミコN アシュタンガ★1.2 | 10:30 マキノカオリ 1/24~3/6まで 代講 ショウゴ アシュタンガ★1.2 | 10:30 ツグミ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 10:30 マヤ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 10:30 ユミコN アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 10:30 チエコ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 |
| 2 F | | 10:30 ケイコ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 10:00 オープン アシュタンガヨガ プレ・マイソール | 10:00 マキノカオリ 1/25~3/7まで 代講 ケイコ アシュタンガマイソール | 10:30 チエコ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 10:00 オープン アシュタンガヨガ プレ・マイソール | 10:30 マヤ アシュタンガヨガ レベル2 | 10:30 ジェニー アシュタンガヨガ レベル2.3 |
| 昼 | 4 F | | | | 12:30 モモ 3月まで代講 ジェンクウ アシュタンガ★1.2 | 12:30 ヒトミ ★ハタヨガ ベーシック | 12:30 ヨシコ ★ハタヨガ ベーシック | |
| | 2 F | 12:30 ユミコN アシュタンガヨガ レベル2.3 | 12:30 ジェンクウ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 12:30 マヤ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 12:30 ともこ ★ハタヨガ ベーシック | 12:30 ユミコN アシュタンガヨガ レベル2.3 | 12:30 まり アシュタンガヨガ レベル2 | |
| 午後 | 4 F | 14:30 ハナコ アシュタンガヨガ レベル2 | 14:30 キエ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 14:10 ジェンクウ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 14:30 リサ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 14:30 リサ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | ピラティス、ヨガ等の ワークショップクラス (不定期) | |
| | 2 F | | | | | 14:30 チエコ アシュタンガ レベル2.3 | 14:30 ユミコN アシュタンガヨガ レベル3 | |
| 夕方 | 4 F | 16:30 ノリコ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 16:30 チエコ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 16:10 ジェン アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 16:30 チエコ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 16:30 ハナコ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 16:30 マヤ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | |
| | 2 F | 16:30 ゆみこA アシュタンガヨガ レベル2.3 | 16:30 ヨシコ ★ハタヨガ ベーシック | 16:30 ハナコ アシュタンガヨガ レベル2 | 16:00 オープン マヤ アシュタンガヨガ マイソールクラス | 16:30 マキノカオリ 1/27~3/9まで 代講 ゆみこA アシュタンガ 2.3 | 16:30 キエ アシュタンガヨガ レベル3 | 16:30 ハナコ アシュタンガヨガ レベル2 |
| 夜 | 4 F | 19:15 ヤスヨ ★ハタヨガ ベーシック | 19:15 ユミコN アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 18:00 ヨシコ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 19:15 ショウゴ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 19:15 ユミコN アシュタンガヨガ レベル2.3 | | |
| | 2 F | | 19:15 ショウゴ アシュタンガヨガ レベル2.3 | 18:45 オープン ゆみこA アシュタンガヨガ マイソールクラス | 18:45 オープン キエ アシュタンガヨガ マイソールクラス | 18:45 オープン ゆみこA アシュタンガヨガ マイソールクラス | 18:15 キエ アシュタンガヨガ ★レベル1.2 | 3月までお休みです 18:15 モモ アシュタンガ★1.2 |
| | 4F 2F | 2F 19:45 モモ 3月まで代講 ジェン アシュタンガ 2.3 | | 4F 19:45 ヨシコ アシュタンガヨガ レベル2.3 | | | | |

★ アシュタンガ レベル[1.2]

→アシュタンガヨガは呼吸とポーズを連動させながら、流れるような一連の決まったポーズを練習していく力強くダイナミックなヨガです。レベル[1.2]クラスはヨガが全く初めての方に最適です。呼吸の仕方、基本のスリヤナマスカラ(太陽礼拝)A & B + スタンディングポーズ、シッティングポーズを実践します

アシュタンガ レベル[2],[2.3],[3]

→講師のカウントに合わせ、プライマリーシリーズの順番どおりに全員でヨガのポーズを行います。

アシュタンガ マイソール

→インド・マイソールで Sri.K.パタビ・ジョイス師が指導された方法で、プライマリーシリーズのポーズを各自のペースで行い、その中で個々のレベルに応じて講師から説明やアジャストがなされます。なお満月と新月の日はお休みです。

アシュタンガ プレ・マイソール

→マイソールスタイルクラスに参加するのに不安がある方にとって最適なクラスです。マイソールスタイルのやり方を丁寧に教えます。なお、早朝マイソールバスはご利用になれません(注: このクラスは満月、新月の日もクラスは行います)。

★ ハタヨガベーシック

→ヨガが初めての方や体の硬い方等にも無理なくご参加頂けるクラスです。ヨガのポーズと深い呼吸を通して体の動きを活性化させるクラスです。普段アシュタンガをなさっている方にも最適です。

■ クラス参加費 ■

1回券 : ¥3,000 / 4回券: ¥10,500 / 10回券: ¥21,000
20回券: ¥33,600 / 早朝マイソールバス(月謝制。荻窪でのみ有効): ¥15,750

● レンタルマット: ¥300。 ● チケットの有効期間は4ヶ月間です。

- 回数券は九段下・神保町クラスでも使えます。 ● チケットは他の方とのシェアはできません。
- 無料体験はありません。予めご了承下さい。

IYC インターナショナルヨガセンター 167-0051 東京都杉並区荻窪 5-30-6 1階
(JR中央線・地下鉄東西線・丸の内線 荻窪駅南口徒歩1分)

下記の満月と新月の日(ムーンデー)は、アシュタンガヨガマイソールクラスのみ"お休み"になります。
(ただしプレ・マイソールクラスは通常通りレッスンを行います。)

● 2/8(水), 2/22(水), 3/8(木), 3/22(木), 4/7(土), 4/21(土), 5/6(日), 5/21(月) ●

