

# IYC 表参道 1Fスタジオ

1/7

※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
		<b>期間限定クラス</b> <b>1/23,30 2/6,13   1/24,31 2/7,14</b> <b>6:00~8:45 (5:30ドアオープン)</b> <b>マイソール : フミエ</b>				
		9:00~10:15 フミエ(75分) アシュタンガ★1.2			8:00~9:30 フミエ 初めて!マイソール	8:10~9:25 ミカ(75分) アシュタンガ★1.2
10:35~11:50 ユキ(75分) アシュタンガ2	10:35~12:05 あゆみ 初めて!マイソール	10:35~12:05 ユキ アシュタンガ2.3	10:35~12:05 フミエ 初めて!マイソール	10:35~12:05 あゆみ アシュタンガ★1.2	9:55~11:10 ユキ(75分) ★アシュタンガ入門	9:45~11:00 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★ Hatha Yoga
12:30~13:45 ミサト(75分) ★陰ヨガ <b>2/4 終了</b>	12:30~13:45 鈴木好未(75分) アシュタンガ★1.2	12:30~13:45 飯泉安希(75分) ★ハタヨガベーシック	13:00~14:15 鈴木好未(75分) ★アシュタンガ入門		11:30~13:00 るみ マイソール	11:30~13:00 モモ マイソール
14:20~15:50 リサ マイソール		14:00~15:15 中野亜有子(75分) アシュタンガ★1.2	14:30~16:00 濱田麻矢 マイソール	14:20~15:50 ユミコ.N マイソール	13:20~14:35 るみ(75分) ★陰ヨガ	13:20~14:50 ユキ アシュタンガ2.3
	18:10~19:25 ユキ(75分) アシュタンガ★1.2	17:00~18:15 あやの(75分) アシュタンガ★1.2		18:30~19:45 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★Hatha Yoga	15:10~16:40 ユキ アシュタンガ2.3	15:10~16:25 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★Hatha Yoga
19:00~20:15 あゆみ(75分) アシュタンガ★1.2	19:35~21:05 ユキ アシュタンガ2.3	19:00~20:15 ユキ(75分) アシュタンガ2	19:00~21:00 ミカ マイソール		17:30~18:45 フミエ(75分) アシュタンガ2	17:00~18:15 Shoko(75分) ★SLOW-FLOW YOGA

渋谷区神宮前5-47-3 表参道駅「B2出口」徒歩7分， 明治神宮前駅 徒歩10分， 渋谷駅・原宿駅 徒歩15分

# IYC Omotesando Studio

1/7

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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		<b>Limited-time-only class</b> <b>1/23,30 2/6,7   1/24,31 2/7,14</b> <b>6:00~8:45 (door opens at 5:30)</b> <b>Mysore by Fumie</b>				
		9:00~10:15 Fumie(75min) Ashtanga★1.2			8:00~9:30 Fumie First timers Mysore	8:10~9:25 Mika(75min) Ashtanga★1.2
10:35~11:50 Yuki(75min) Ashtanga2	10:35~12:05 Ayumi First timers Mysore	10:35~12:05 Yuki Ashtanga2.3	10:35~12:05 Fumie First timers Mysore	10:35~12:05 Ayumi Ashtanga★1.2	9:55~11:10 Yuki(75min) ★Intro to Ashtanga	9:45~11:00 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★ Hatha Yoga
12:30~13:45 Misato(75min) ★Yin Yoga <b>Ends 2/4</b>	12:30~13:45 Yoshimi Suzuki(75min) Ashtanga★1.2	12:30~13:45 Aki Iizumi(75min) ★ Hatha Yoga Basic	13:00~14:15 Yoshimi Suzuki(75min) ★Intro to Ashtanga		11:30~13:00 Rumi Mysore	11:30~13:00 Momo Mysore
14:20~15:50 Risa Mysore		14:00~15:15 Ayuko Nakano(75min) Ashtanga★1.2	14:30~16:00 Maya Hamada Mysore	14:20~15:50 Yumiko N Mysore	13:20~14:35 Rumi(75min) ★Yin Yoga	13:20~14:50 Yuki Ashtanga2.3
	18:10~19:25 Yuki(75min) Ashtanga★1.2	17:00~18:15 Ayano(75min) Ashtanga★1.2		18:30~19:45 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★Hatha Yoga	15:10~16:40 Yuki Ashtanga2.3	15:10~16:25 Tom (75min) <b>Bilingual</b> ★Hatha Yoga
19:00~20:15 Ayumi(75min) Ashtanga★1.2	19:35~21:05 Yuki Ashtanga2.3	19:00~20:15 Yuki(75min) Ashtanga2	19:00~21:00 Mika Mysore		17:30~18:45 Fumie(75min) Ashtanga2	17:00~18:15 Shoko(75min) ★SLOW-FLOW YOGA

5-47-3 Jingumae Shibuya, Omotesando Station B2 Exit(7min walk), Jingu Station(10min walk), Shibuya/Harajuku Station(15min walk)