

6

Cloud Studio by yoga i.um

| MON | | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | SUN | | | |
|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Cloud Studio | mama studio | Cloud Studio | mama studio | Cloud Studio | mama studio | Cloud Studio | mama studio | Cloud Studio | mama studio | Cloud Studio | Cloud Studio | | | |
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | | |
| | | 6:30 ゆりか松★ 活カUP朝ヨガ30 | 10:00 mami 身体ほぐし30 | 9:00 YUMI リンバストレッチヨガ45 | 19:00 ゆりか松★ 父の日準備 おりがみ作り30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 10:00 EMI 朝ヨガ30 | 9:00 Yayoi★ 育中スッキリ朝ヨガ30 | 10:00 カウンセラー一橋子 あなたの今の気持ち ぶっ壊せ！30 | 6:30 RIEA★ 活カUP朝ヨガ30 | 6:30 RIEA★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | | | |
| | | 9:00 YUMI くびれをつくらう！30 | | 10:30 rise 姿勢改善ヨガトレ60 | | 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 Naomi 矯正45 | | 10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 13:30 かおり 体幹トレーニング30 | 10:30 サワコ 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 |
| | | 10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 13:30 麻友 全身ボディメイク60 | | 20:30 ユイ 股関節ほぐし45 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:30 Tomoe 疲労回復ヨガ30 | 20:30 Tomoe ストレッチヨガ30 | 10:30 Tomoe 前後ストレッチ&トレ30 | 21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 |
| | | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 Naomi★ 骨盤調整ストレッチ30 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 Naomi★ 骨盤調整ストレッチ30 | | 22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 12:00 Maki セルフマッサージ45 | 22:00 Maki セルフマッサージ45 | 22:30 YUMI リンバストレッチヨガ45 |
| | | 22:00 江塚★ 身体ほぐし30 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | | | |
| 9:00 YUMI 矯正30 | 9:30 yuka&EMI ママカウチーク30 | 6:30 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:00 ゆりか松★ いっしょに朝ヨガ30 | 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:00 yasuko 子どもの気持ちに 寄り添う言葉かけ30 | 6:30 ゆりか松★ 活カUP朝ヨガ30 | 12:00 mami ベビーマッサージ30 | 9:00 rise 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:00 MAI 姿勢改善ヨガトレ30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 RIEA★ 活カUP朝ヨガ30 | | | |
| 10:30 かおり 姿勢改善ヨガトレ60 | | 9:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 YUMI リンバストレッチ45 | | 9:00 Yayoi くびれをつくらう！30 | | 10:30 EMI ヨガレボボディメイク60 | | 9:00 コリ★ 身体ほぐし30 | 9:00 Sayo 姿勢改善ヨガトレ60 | | | |
| 13:30 Maki セルフマッサージ45 | | 10:30 YOSHIE★ 体幹トレーニング30 | | 13:30 Maki ぽっこりお腹解消ヨガ30 | | 10:30 CHIE 身体ほぐし30 | | 13:30 YUMI リンバストレッチヨガ45 | | 10:30 サワコ 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 江塚★ 体幹トレーニング30 | | | |
| 21:00 ユイ 股関節ほぐし45 | | 20:30 yurika 身体ほぐし30 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 20:30 麻友 月経45 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Maki ストレッチヨガ60 | | | |
| 22:30 Maki 首肩スッキリ30 | | 22:30 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 Tomoe 疲労回復ヨガ30 | | 12:00 MAI 姿勢改善ヨガトレ30 | | 22:30 Naomi★ チャレンジハートのポーズ45 | | 22:30 江塚★ 身体ほぐし30 | 22:30 Chinatsu コア改善ヨガ30 | | | |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | 20 | | | |
| 9:00 Maki 上半身矯正トレ30 | 10:00 EMI 朝ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 活カUP朝ヨガ30 | 13:00 yasuko 足のもくもく 一橋にマッサージ30 | 9:00 RIE 矯正ヨガ30 | 6:00 ゆりか松★ いっしょに朝ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 10:00 Naomi ママメイク30 | 9:00 YUMI くびれをつくらう！30 | 10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ30 | 6:30 RIEA★ 活カUP朝ヨガ30 | 6:30 RIEA★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | | | |
| 10:30 Naomi 太ももストレッチ30 | | 9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 yasuko リフレッシュヨガ30 | | 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 KANA 身体ほぐし30 | | 10:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 コリ★ 身体ほぐし30 | 9:00 Maki 内臓脂肪燃焼30 | | |
| 13:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 麻友 全身ボディメイク60 | | 13:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | | 20:30 yurika 身体ほぐし30 | | 20:30 yurika 身体ほぐし30 | | 21:00 yuka 肩甲骨ストレッチ30 | 10:30 Maki 内臓脂肪燃焼30 | | | |
| 21:00 ユイ 股関節ほぐし45 | | 20:30 yurika 身体ほぐし30 | | 21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 Naomi★ 体幹ヨガ30 | | 22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 YOSHIE★ 骨盤矯正ストレッチ&ストレッチ15 | 20:30 Chinatsu 身体ほぐし30 | | | |
| 22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:00 Naomi★ 矯正45 | | 22:30 Tomoe 疲労回復ヨガ30 | | | | | | | 22:30 Maki 上半身矯正トレ30 | | | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | 27 | | | |
| 9:00 Yayoi★ 脂肪燃焼トレ30 | 6:00 ゆりか松★ いっしょに朝ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | 11:00 yuka 骨盤矯正-親子ヨガ30 | 6:30 Maki 活カUP朝ヨガ30 | 10:00 MAI 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:00 ゆきよ 朝ヨガ30 | 10:00 EMI お口の育て方30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 RIEA★ 活カUP朝ヨガ30 | | | |
| 10:30 EMI 朝ヨガ30 | | 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 YUMI 矯正30 | | 9:00 YUMI 矯正30 | | 10:30 RIE 矯正30 | | 10:30 麻友 月経45 | 9:00 コリ★ 身体ほぐし30 | 9:00 Sayo 姿勢改善ヨガトレ60 | | |
| 13:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | | 10:30 YUMI 矯正30 | | 13:30 YUMI リンバストレッチ45 | | 10:30 YOSHIE★ 体幹トレーニング30 | | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | | 13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | | | |
| 21:00 ユイ 代償呼吸45 | | 20:30 かおり 姿勢改善ヨガトレ60 | | 21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 | | 22:30 Naomi コアヨガ30 | | 22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | 21:00 yuka 朝ヨガ30 | 20:30 Chinatsu コア改善ヨガ30 | | | |
| 22:30 Masako 身体ほぐし30 | | 22:00 Naomi★ 心身のケア&ストレッチ60 | | 22:30 Naomi コアヨガ30 | | | | | | 22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | | | |
| 28 | | 29 | | 30 | | ※上記は全てクラウドスタジオ(オンラインレッスン)のスケジュールです。 ※妊娠中の方は、 ヨガレ・身体ほぐしなどのレッスンやママスタジオもおすすです。 ご自身の体調など不安な点がある場合は クラス内で指導者、講師にご相談ください。 (ママスタジオスケジュールは別紙をご確認ください。) ※★印のレッスンは指導者が子連れでレッスンを行う場合がございます。 ご了承の上ご参加ください。 | | | | | | | | |
| 9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 | 6:00 ゆりか松★ いっしょに朝ヨガ30 | 6:30 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 10:00 mami 身体ほぐし30 | 9:00 ゆきよ 朝ヨガ30 | 11:00 yuka 骨盤矯正-親子ヨガ30 | | | | | | | | | |
| 10:30 EMI 朝ヨガ30 | | 9:00 Yayoi★ 脂肪燃焼トレ60 | | 10:30 yasuko★ 姿勢改善ヨガトレ30 | | | | | | | | | | |
| 13:30 ウララ 体幹トレーニング30 | | 10:30 YOSHIE★ 骨盤矯正ストレッチ&ストレッチ15 | | 13:30 YUMI くびれをつくらう！30 | | | | | | | | | | |
| 21:00 ユイ 股関節ほぐし45 | | 20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 | | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | | | | | | | | | | |
| 22:30 Masako 朝ヨガ30 | | 22:00 江塚★ 身体ほぐし30 | | 22:30 Tomoe 疲労回復ヨガ30 | | | | | | | | | | |

6月は『ダイエット企画』にちなんでボディメイク強化月間です！

※スケジュールのグレー枠はダイエット系レッスンです。
 クラウドおなじみの体幹トレーニングや機材に加え
 背中・くびれ・ボウコリお腹・O脚・全身トレーニングまで
 幅広く充実したレッスンスケジュールをご提供いたします。
 夏に向けてなりたい素敵BODYを手に入れちゃいましょう！
 レッスン前後にダイエットの事など気軽にご相談ください★