7 Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
※上記は全てクラウドスタジオ及び ママスタジオ（オンラインレッスン）のスケジュールです。 ※妊娠中の方は、 ヨガトレ・身体ほぐしなどのレッスンやママスタジオも おすすめです。 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もご確認ください。） ※★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。				1 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Maki 柔軟アップヨガ60 11:00 kari 身体ほぐし30 21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 YOSHIE★ 快眠夜ヨガ30	2 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:00 Maki セルフケア＆トレ60 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタおやすみ 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 kari リストラティブヨガ30	3 6:00 Maki 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30 10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタおやすみ 21:00 YUMI リンパストレッチ45 22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30
4 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 ゆきよ 呼吸瞑想30 10:00 yuri★ ねんねの基礎講座30 10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:30 Maki セルフケア45	5 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ こどもの靴の選び方 ～靴を買う前に知っておくべきこと～ 10:30 YUMI エクササイズ30 11:00 yuri★ 姿勢改善ヨガトレ30 20:30 Chinatsu 桃尻30 22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	6 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 11:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30 17:00 SAYAKA★ からだあそび30 21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 kari リストラティブヨガ30	7 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi 燃焼系エクササイズ30 10:30 KANA 活力アップヨガ30 17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30 20:30 江理奈★ 体幹トレーニング30 21:00 kari リラックスヨガ30 22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	8 6:00 Maki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 ゆきよ 呼吸瞑想30 10:30 YUMI リンパストレッチ45 11:00 yuka 股関節ほぐしヨガ30 21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60 21:30 namiko★ 足のむくみ解消ストレッチ30 22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	9 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 下腹スッキリトレ30 ママスタおやすみ 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Maki セルフケア＆トレ60	10 6:00 YUMI 活力アップ朝ヨガ30 9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタおやすみ 21:00 YUMI 桃尻30 22:30 namiko★ 身体ほぐし30
11 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 サワコ★ 前屈を深めるヨガ60 10:00 mami★ わらべ歌あそび30 10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	12 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 下腹スッキリトレ30 20:30 YUMI リンパストレッチ45 22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	13 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:00 yasuko 赤ちゃんの発達30 ～育児グッズ何が必要？～ 10:30 YUMI リンパストレッチ45 21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30	14 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 KANA 活力アップヨガ30 10:00 mami★ 身体ほぐし30 10:30 yasuko 身体ほぐし30 17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Chinatsu 下腹スッキリトレ30	15 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 Maki 柔軟アップヨガ60 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60 11:00 yuka 骨盤調整ヨガ30 21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30 21:30 namiko★ 身体ほぐし30 22:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30	16 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI エクササイズ30 ママスタおやすみ 20:30 Chinatsu 桃尻30 22:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	17 6:00 namiko★ 朝のヨガトレ30 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 sayo 体幹トレーニング30 ママスタおやすみ 21:00 Maki セルフケア＆トレ60 22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
18 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 namiko★ 体幹トレーニング30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30 21:00 Chinatsu 下腹スッキリトレ30 21:30 SAYAKA★ 簡単セルフケア30 ～耳つぼ肩～ 22:30 Masako 身体ほぐし30	19 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ こどもの靴の選び方30 ～お店で靴を選ぶときのポイント～ 10:30 YUMI 美背中トレ30 11:00 yuri★ 姿勢改善ヨガトレ30 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 Chinatsu 二の腕引き締めトレ30	20 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30 10:30 yuka 姿勢改善ヨガトレ30 17:00 SAYAKA★ からだあそび30 21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60 21:30 カウンセラー景子 ママでも叶う！ 自分の人生の叶え方！30 22:30 Saki 疲労回復夜ヨガ30	21 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 身体ほぐし30 10:30 aya 身体ほぐし30 17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Saki セルフケア30	22 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 Maki 柔軟アップヨガ60 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 ユイ 桃尻育成45 21:30 SAYAKA★ 我が子が支援級入学を決めた理由30 22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	23 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:00 Saki セルフケア30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタおやすみ 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 SAYAKA★ 身体ほぐし30	24 6:00 namiko★ 朝のヨガトレ30 9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 aya 体幹トレーニング30 ママスタおやすみ 21:00 YUMI 桃尻30 22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
25 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Maki セルフケア＆トレ60 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Masako 瞑想30	26 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi 下腹スッキリトレ30 10:00 mami★ ベビーマッサージ30 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 11:00 kari タイ式ヨガ ～ルーシーダットン～30 20:30 Maki 柔軟アップヨガ60 22:00 Chinatsu 美脚トレーニング60	27 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 kari 肩こり解消ストレッチ30 21:00 Tomoe ストレッチ60 21:30 yasuko ママのお話会30 ～愛着形成～ 22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	28 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi チャレンジ！ハトのポーズ60 10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60 11:00 yasuko キッズも集まれ～！！ 身体で遊ぶキッズヨガ30 20:30 Saki セルフケア30 21:00 kari 身体ほぐし30 22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	29 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 Maki 柔軟アップヨガ60 10:00 mami★ 身体ほぐし30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 ユイ 桃尻育成45 21:30 namiko★ 兄弟育児30 上の子の赤ちゃんがえりの向き合う 22:30 Chinatsu 快眠夜ヨガ30	30 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 桃尻30 ママスタおやすみ 20:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Maki セルフケア45	31 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタおやすみ 21:00 YUMI＆Maki 夏トレ！鮫るデイ60 Let's画面オン 22:30 YUMI リンパストレッチ45

いよいよ夏本番！暑さに負けないカラダをつくろう！

暑くてカラダが思うように動かない…
クーラーの温度差でだるい…
そんな時は運動でスッキリさせましょう！

イベント情報
7/31(日)21:00 YUMI＆Maki
夏トレ！鮫るデイ60
Let's画面オン
画面オンでみんなで盛り上がりながら
滝汗かいて美ボディへ♡