

11

Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30
	9:00 Maki 柔軟アップヨガ60	9:00 YUMI 桃尻30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi ヨガトレ強化60 ～リセット編～	9:30 aya 身体ほぐし30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ30
	10:00 ゆりか松★ からだを育てる あそび講座30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 aya 身体ほぐし30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo★ 体幹トレーニング30
	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆきよ 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	10:30 Mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
	19:30 SAYAKA★ 親子ふれあいタイム30	21:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60	20:30 Chinatsu 美背中トレ30	11:00 yuka 骨盤調整ヨガ30		
	20:30 Saki 上半身ストレッチ30	21:30 Mayumi 同僚嫌あるある言いたい パート2	22:00 kari リストラティブヨガ30	21:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Chinatsu 下半身ストレッチ30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30
	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30		22:30 Keiko 疲労回復ヨガ30	22:00 ゆりか松★ ヨガ哲学のおはなし しるるを知る30	22:30 YUMI リンパストレッチ45
7	8	9	10	11	12	13
6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30
9:00 yuka 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30	9:00 RIE 身体ほぐし30	9:00 kari リラククスヨガ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ユイ ストレッチ30	9:00 Saki 下半身ストレッチ30
10:00 mani★ 親子でできる！ 産後ケアトレーニング30	10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 kari 体幹トレーニング30	10:00 mani★ 身体ほぐし30	10:30 KANA 活力アップヨガ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 Mikity★ 身体ほぐし30	13:00 mani★ 身体ほぐし30	10:30 YUMI 桃尻30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Chinatsu 美背中トレ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 Maki ヨガトレ強化60 ～リセット編～	21:00 Chinatsu 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	22:00 yuri フェミニンケアのお話30		
21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 kari リストラティブヨガ30	21:30 SAYAKA★ ワフワリストを置く30	20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 kari 身体ほぐし30	20:30 Chinatsu 桃尻30	21:00 YUMI リンパストレッチ45
22:30 Keiko むくみ解消夜ヨガ30		22:30 Maki セルフケア45	22:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60		22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
14	15	16	17	18	19	20
6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30
9:00 Maki たるみ解消ストレッチ45	9:00 Maki たるみ解消ストレッチ45	9:00 RIE 身体ほぐし30	9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30	9:00 Maki ヨガトレ強化60 ～インナーメイク編～	9:00 namiko★ 体幹トレーニング30	9:00 Saki 代謝アップストレッチ30
10:00 mani★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mani ベビーマッサージ30	10:30 kari 体幹トレーニング30	10:00 mani★ 親子でできる！ 産後ケアトレーニング30	10:00 カワフセラール-熊子 自分をちゃんと 愛せていますか？30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30
10:30 Mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Mikity★ 身体ほぐし30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 kari リラククスヨガ30	21:30 namiko★ ママの時間を有効に使う方法30	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30	20:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30		
21:00 Saki 上半身ストレッチ30	21:30 Mayumi 制限のない子育てとは？30	22:30 Saki 快眠夜ヨガ30	20:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 江理奈★ 体幹トレーニング30	20:30 Maki フローヨガ60	21:00 YUMI リンパストレッチ45
22:30 YUMI 代謝アップヨガ30	22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		22:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60	22:30 kari リストラティブヨガ30	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 namiko★ 身体ほぐし30
21	22	23	24	25	26	27
6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 Maki たるみ解消ストレッチ45	9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Maki ヨガトレ強化60 ～リセット編～	9:00 Maki フローヨガ60	9:00 Yayoi ヨガトレ強化60 ～インナーメイク編～	9:00 sayo★ 身体ほぐし30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60
10:00 mani★ 親子でできる！ 産後ケアトレーニング30	10:30 KANA 活力アップヨガ30	10:00 namiko★ 親子と一緒に！ カラダ遊び30	10:00 yuri ねんね講座30	10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 体幹トレーニング30
10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ30	13:00 mani★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ30	11:00 yuka 首肩スッキリヨガ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
11:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30	19:30 SAYAKA★ 親子ふれあいタイム30		
21:00 kari リラククスヨガ30	22:00 Chinatsu 桃尻30	21:30 SAYAKA★ なみだるかに泣くもの？ 子供の泣き行動について30	20:30 江理奈★ 身体ほぐし30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 美背中トレ30	21:00 YUMI 桃尻30
22:30 Masako 身体ほぐし30	22:30 kari リストラティブヨガ30	22:30 Saki リストラティブヨガ30	22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
28	29	30	<p>※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。</p> <p>※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。）</p> <p>※★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。 ご了承ください。</p>			
6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30				
9:00 kari リラククスヨガ30	9:00 Maki ヨガトレ強化60 ～リセット編～	9:00 Yayoi ヨガトレ強化60 ～インナーメイク編～				
10:00 mani★ 体幹トレーニング30	10:00 mani★ ベビーマッサージ30	10:00 kari リストラティブヨガ30				
10:30 Mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 KANA 活力アップヨガ30	10:30 yasuko 身体ほぐし30				
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	14:00 yasuko ママカフェトーク30 ～体にやさしい発酵食～				
21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 namiko★ 子どもの強み発見ワーク30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60				
22:30 Masako 瞑想30	22:00 YUMI リンパストレッチ45	22:30 Saki 疲労回復夜ヨガ30				