

1							Cloud Studio by yoga i.um										
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
						1											
						正月 休み											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 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 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	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	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30				
9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 AKI★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 YUMI 橋尻30	9:00 YUMI 美背中トレ30	9:00 Yayoï 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoï 太陽礼拝60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想60	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60				
お正月 特別スケジュール		10:00 mami 身体ほくし30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 mikity★ 身体ほくし30	10:30 YUMI くびれをつくろう！30	10:30 chisa 体幹トレーニング30			10:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 AYA お旦那に合う 2023年からは自分が？ 叶えるための目標設定の仕方30	10:00 mami 身体ほくし30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 chisa 体幹トレーニング30	10:30 aya 身体ほくし30	
		10:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 mami ベビーマッサージ30	11:00 yuka 肩・背中ほくしヨガ30					11:00 mami★ 親子でできる産後ケア トレーニング30	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 SAEYAKA★ 知ってる？ 子どもの発達ピラミッド30	20:30 kari リラクゼーション30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング30	20:30 chisa 体幹トレーニング30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30
		21:00 ムツキ 体幹トレーニング30	17:00 RIE 身体ほくし30	21:30 Mayumi ワーママ産後ケア パート②	21:30 yasuko ママのためのリラックス瞑想 30	21:30 namiko★ イライラの原因は何？ 自分を知る時間30	20:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 股関節ストレッチ30	22:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 yukiこ 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 夜のフローヨガ60
21:00 ムツキ 体幹トレーニング30	17:00 RIE 身体ほくし30	21:30 Mayumi ワーママ産後ケア パート②	21:30 yasuko ママのためのリラックス瞑想 30	21:30 namiko★ イライラの原因は何？ 自分を知る時間30	20:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 股関節ストレッチ30	22:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 yukiこ 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 夜のフローヨガ60	22:30 Maki 夜のフローヨガ60	
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	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	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	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30				
9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoï 太陽礼拝60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想60	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoï 太陽礼拝60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想60	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60				
10:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 AYA お旦那に合う 2023年からは自分が？ 叶えるための目標設定の仕方30	10:00 mami 身体ほくし30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 AYA お旦那に合う 2023年からは自分が？ 叶えるための目標設定の仕方30	10:00 mami 身体ほくし30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 aya 体幹トレーニング30				
10:30 mikity 身体ほくし30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 yasuko 身体ほくし30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30	10:30 mikity 身体ほくし30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 yasuko 身体ほくし30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30	11:00 yukiこ 自分とお話する時間30				
21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 股関節ストレッチ30	21:30 SAEYAKA★ 知ってる？ 子どもの発達ピラミッド30	20:30 kari リラクゼーション30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング30	20:30 chisa 体幹トレーニング30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 股関節ストレッチ30	22:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 yukiこ 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60				
22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 yukiこ 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 yukiこ 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60				
6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ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	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30				
9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Keiko 身体ほくし30	9:00 Yayoï 太陽礼拝60	9:00 chisa 体幹トレーニング30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆきよ 身体ほくし瞑想30	9:00 Yayoï 太陽礼拝60	9:00 chisa 体幹トレーニング30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60				
10:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami★ 身体ほくし30	10:00 yuri ママと一緒にくっつき！ ねんねのお話30	10:30 YUMI 美背中トレ30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami★ 身体ほくし30	10:00 yuri ママと一緒にくっつき！ ねんねのお話30	10:30 YUMI 美背中トレ30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30				
10:30 YUMI 橋尻30	11:00 mami★ ベビーマッサージ30	10:30 Yuko 体幹トレーニング30	10:30 yukiこ 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yuri 身体ほくし30	11:00 yuri 身体ほくし30	11:00 yuri 身体ほくし30	10:30 YUMI 橋尻30	11:00 mami★ ベビーマッサージ30	10:30 Yuko 体幹トレーニング30	10:30 yukiこ 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yuri 身体ほくし30	11:00 yuri 身体ほくし30	11:00 yuri 身体ほくし30				
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	14:00 わか★ 身体ほくし30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のヨガトレ30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30	19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	14:00 わか★ 身体ほくし30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のヨガトレ30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30	20:30 カウンセラー-親子 今年はんぶんこにしたいゆめを 目標に向けて実践しよう！ ため込めること30				
21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 橋尻30	21:30 kari リストライフヨガ30	20:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 YUMI 橋尻30	21:30 kari リストライフヨガ30	20:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60				
22:30 Maki 夜のフローヨガ60	22:00 AKI★ 身体ほくし30	22:30 Maki セルフケア&トレ60	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Maki 夜のフローヨガ60	22:00 AKI★ 身体ほくし30	22:30 Maki セルフケア&トレ60	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 namiko★ 身体ほくし30				
6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 朝のセルフケア45	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 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 朝のセルフケア45	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 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30				
9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoï 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 わか★ 身体ほくし30	9:00 YUMI 股関節ストレッチ45	9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoï 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 わか★ 身体ほくし30	9:00 YUMI 股関節ストレッチ45	9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60				
10:30 mikity★ 身体ほくし30	10:00 Saki ヨガ哲学で 自分を満たしてみよう30	10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 mikity★ 身体ほくし30	10:00 Saki ヨガ哲学で 自分を満たしてみよう30	10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60				
12:30 Yuko HappyWife 自分を満たしてあげよう30	10:30 AKI 体幹トレーニング30	10:30 YUMI リンバストレッチ45	11:30 AYA セルフケア いつもおなじみ！自分の身体。 ただ全身に動かしただけじゃ 足りない！	11:30 AYA セルフケア いつもおなじみ！自分の身体。 ただ全身に動かしただけじゃ 足りない！	11:00 yuka 冷え改善ヨガ30	11:00 yuka 冷え改善ヨガ30	12:30 Yuko HappyWife 自分を満たしてあげよう30	10:30 AKI 体幹トレーニング30	10:30 YUMI リンバストレッチ45	11:30 AYA セルフケア いつもおなじみ！自分の身体。 ただ全身に動かしただけじゃ 足りない！	11:00 yuka 冷え改善ヨガ30	11:00 yuka 冷え改善ヨガ30	11:00 yuka 冷え改善ヨガ30				
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	11:00 mami★ 親子でできる産後ケア トレーニング30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング30	17:00 aya 小中学生のヨガトレ30	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids	19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	11:00 mami★ 親子でできる産後ケア トレーニング30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング30	17:00 aya 小中学生のヨガトレ30	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ30 for kids				
21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI くびれをつくろう！30	21:30 SAYAKA★ みんなどうしてる？ Youtubeとの付き合い方30	20:30 江理奈★ 身体ほくし30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI リンバストレッチ45	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI くびれをつくろう！30	21:30 SAYAKA★ みんなどうしてる？ Youtubeとの付き合い方30	20:30 江理奈★ 身体ほくし30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI リンバストレッチ45				
22:30 chisa 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 SAYAKA★ 身体ほくし30				
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ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・身体ほくしなどのレッスンやママスタジオもおすすめですが、 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。 ご了承の上ご参加ください。</p>															
9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30																
9:30 かよ ママまほう30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30																
10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆきこ 体幹トレーニング30																
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	11:00 mami★ ベビーマッサージ30																
21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 kari リストライフヨガ30																
22:30 YUMI リンバストレッチ45	22:00 AKI 姿勢改善ヨガトレ60																
30	31																