5 Cloud Studio

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6:00 Yuko 朝の身体ほぐし30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ 30	6:00 Rin★ 朝の身体ほぐし30	6:00 Rin★ 朝の身体ほぐし30	6:00 Rin★ 朝の身体ほぐし30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Sae 朝のヨガトレ30
9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 Saki 肩こり解消ストレッチ 30	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 Saki 肩こり解消ストレッチ 30	9:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 aya 身体ほぐし30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ 30
10:30 ユイ 肩～二の腕スッキリ 45	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 江理奈★ キッズも一緒にヨガトレ 30	10:30 ユイ 腰～お尻スッキリ45	10:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ 60	10:30 aya 体幹トレーニング 30
11:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ 30	21:00 Maki 疲労回復ヨガ 60	21:30 Mayumi ドキドキシェア会 その後のお話30	21:00 Mitsuki 消化を助ける夜ヨガ 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	21:30 mami★ 身体ほぐし30	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ 30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ 30	21:30 Sae 身体ほぐし30		
21:00 Rin★ 体幹トレーニング 30	22:00 Mitsuki 身体ほぐし30			22:30 Maki セルフケア45	20:30 chinatsu 体幹トレーニング 45	21:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ 60
22:00 ユイ 首肩ほぐし30					22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ 60	22:30 Maki セルフケア &リラックスヨガ 60
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
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	6:00 Rin★ 朝の身体ほぐし30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の身体ほぐし30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア 30	6:00 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 Yayoi 桃尻30	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ 60	10:00 わか★ 身体ほぐし30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ 30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ 60
10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 Yuko 体幹トレーニング 30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 mikity★ 体幹トレーニング 30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ 60	10:30 aya 身体ほぐし30
11:00 ゆきこ 身体ほぐし30	20:30 Maki フローヨガ60	11:00 mami★ ベビーマッサージ 30	12:15 UCO 座ったままでもできる！ 簡単ほぐし15	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ 30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 Maki 柔軟&体幹ヨガ60	21:30 mami★ 身体ほぐし30	21:30 namiko★ リラックスヨガ 30	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング 30		
21:30 mami★ 姿勢改善ヨガトレ 30	22:00 Mitsuki 寝ながらヨガ 30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ 60	22:30 chisa 背面を目覚めさせよう！ 30	20:30 chinatsu 美脚トレーニング 45	21:00 chisa 背面を目覚めさせよう 30
22:30 chisa 身体ほぐし30			22:00 yasuko★ Nightヨガ30		22:00 Rin★ 寝る前瞑想ヨガ 20	22:30 YUMI リンパストレッチ 30
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
6:00 Yuko 朝の身体ほぐし30	6:00 ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ 30	6:00 Yuko 活力アップ朝ヨガ 30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ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 namiko★ 朝の身体ほぐし30
9:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ 30	9:00 yuka 姿勢改善ヨガトレ 30	9:00 mikity★ 体幹トレーニング 30	9:00 Yayoi 首肩スッキリトレ 30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ 60	9:00 sayo★ 身体ほぐし30
10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 Yuko 姿勢改善ヨガトレ 60	10:30 kari 体幹トレーニング 30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 aya 身体ほぐし30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ 60
11:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ 30	11:00 yasuko 自己肯定感アップワーク 30	11:00 yasuko 肩こり解消ヨガ 30	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30	11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ 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 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ 60	21:00 YUMI 美尻になろう30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ 60	21:00 Rin★ 体幹トレーニング 30		
21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ 30	21:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ 30	22:30 chisa 体幹トレーニング	22:00 Mitsuki 快眠ヨガ 30	21:30 江理奈★ 子どもの感情 キャッチしていますか？ 30	20:30 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ 60	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ 60
22:30 Maki セルフケア45	22:00 Mitsuki 自律神経整えるヨガ 30			22:30 chisa 背面を目覚めさせよう！ 30	22:00 YUMI 股関節トレ30	22:30 ユイ むくみ解消30
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
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	6:00 Yuko 活力アップ朝ヨガ 30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の身体ほぐし30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア 30	6:00 わか★ 朝の身体ほぐし30
9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ 30	9:00 Yuko 身体ほぐし30	9:00 Yayoi 桃尻30	9:00 Maki 心身スッキリフローヨガ 30	9:00 わか 体幹トレーニング 30	9:00 sayo★ 身体ほぐし30	9:00 chisa サクッと股関節ほぐし 15
10:30 sayo 体幹トレーニング 30	10:00 AYA トイレトレーニングについて ～只今真っ最中～ 30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ 60	10:00 わか★ 身体ほぐし30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ 60	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ 60	10:30 mikity★　体幹 トレーニング 30
11:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ 30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ 30	11:00 mami★ 産後ケアトレーニング 30	10:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ 30	11:00 kari 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
21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ 60	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ 60	21:00 Sae 身体ほぐし30	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ 30		
21:30 namiko★ 子供の困った行動の ウラ側を一緒に考えよう 30	21:30 mami★ 姿勢改善ヨガトレ 30	21:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ 30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ 60	21:00 Rin★ 体幹トレーニング 30	20:30 chinatsu 美脚トレーニング 45	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ 60
22:30 kari 寝ヨガ30	22:00 Mitsuki リストラクティブヨガ 30	22:30 chisa 体幹トレーニング 30	22:00 yasuko★ Nightヨガ30	22:30 YUMI 夜ヨガ30	22:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ 30	22:30 YUMI リンパストレッチ 30
29	**30**	**31**				
6:00 Yuko 朝の身体ほぐし30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ 30	6:00 Yuko 活力アップ朝ヨガ 30				
9:00KAYO 姿勢改善ヨガトレ 30	9:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ 60				
10:30 mikity★ 体幹トレーニング 30	10:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ 30	10:00 yasuko 身体ほぐし30				
11:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ 30	20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ 30	11:00 mami★ ベビーマッサージ 30				
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ 30	21:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30	21:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ 30				
21:00 Maki 背骨調整ヨガ 60	22:00 chisa 身体ほぐし30	22:30 YUMI 夜ヨガ30				
22:30 kari 身体ほぐし30						