

8		Cloud Studio				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	6:00 Rin デトックスヨガ30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30
	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 kari 体幹トレ30	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30
	10:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	12:45 UCO 目指せブリケツ15	10:30 Maki 柔軟UPヨガ60	10:15 ユイ 股関節トレーニング30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
	11:30 mami 産後ケアトレーニング30	20:00 Yuko 海外子育てどんな感じ？ お話し会 第二弾！30	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	19:30 SAYAKA カラダあそび30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
	20:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 yasuko 満月yoga&瞑想30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Chinatsu&Yayoi 本気で戦う！ボディメイク お腹&お尻編75	20:30 namiko★ 身体ほぐし30	21:00 Maki セルフケア～デトックス～60
	22:00 Sae 身体ほぐし30	22:30 chisa 身体ほぐし30	22:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30		22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 体幹トレーニング30
7	8	9	10	11	12	13
6:00 Rin デトックスヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Yayoi★ 朝の代謝アップトレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 Yuko & Yayoi 本気で戦う！ボディメイク 背中編90	7:30 ユイ 朝ヨガ30
9:00 Saki 夏こそ！冷え解消ヨガ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 kari 骨盤ストレッチ30	9:00 kari 身体ほぐし30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sayo 身体ほぐし30	9:00 江理奈 姿勢改善ヨガトレ30
11:30 UCO 身体ほぐし30	11:30 美歩 体幹トレーニング30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 江理奈 & SAYAKA 真夏の運動会 ～親子の絆深めます～	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	13:30 ユイ 身体スッキリヨガ30	14:00 yasuko 親子でデザートクッキング30	17:00 aya 小中学生のための 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 mami★ Let's ひたすらスクワット30	20:00 chinatsu 体幹トレ30	21:00 mami★ 二の腕スッキリ トレーニング30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 chinatsu 脂肪燃焼トレ60 ～下半身～	20:30 Rin★ 体幹トレ30	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60
22:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 Saki&ゆきこ スッキリ顔へ！お顔体操 40	22:30 yasuko 夜の身体ほぐし30	22:00 mami★ 身体ほぐし30	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Maki リラクセスヨガ60	22:30 chinatsu 夜の尻トレ30
14	15	16	17	18	19	20
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Rin デトックスヨガ30	6:00 Yuko 朝の体幹トレ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ 朝の太陽礼拝30
9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi★ ブリッジ入門60	9:00 mikity★ 体幹トレーニング30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ60	7:30 ユイ 朝ヨガ30	7:00 わか★ 朝の体幹トレーニング30
10:00 mikity★ 体幹トレーニング30	10:00 mikity★ 太陽礼拝30		12:00 AYA ランチタイムRadio!30 大人も子供も自己肯定感の高めよう！	12:15 UCO 首・肩すっきりほぐし15	12:15 UCO 首・肩すっきりほぐし15	9:00 mikity★ 太陽礼拝30
11:00 mikity★ 身体ほぐし30	20:30 chinatsu 脂肪燃焼トレ60 ～上半身～	10:30 美歩★ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Maki 美脚ヨガ&トレ60	11:00 yasuko ママカフェトーク30 ～ママと子どものセルフケア～	ママスタ おやすみ	10:30 aya 身体ほぐし30
21:30 Mayumi 崖っぷち夫婦の大逆転30 ～ヨガ哲学のススメ～	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 ユイ 桃尻15	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Rin くびれエクササイズ30	ママスタ おやすみ
22:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30				22:30 Sae 身体ほぐし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 chisa 股関節ほぐし30
21	22	23	24	25	26	27
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Rin デトックスヨガ30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30
9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 aya 身体ほぐし30	9:00 mikity★ 体幹トレーニング30	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 sayo★ 親子で楽しむチア45	7:30 ユイ 朝ヨガ30
11:30 UCO 身体ほぐし30	11:00 美歩 身体ほぐし30	12:15 UCO サクッと尻トレ15	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	11:00 Rin 産前産後ヨガ 30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 aya 身体ほぐし30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	20:30 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	17:30 Yuko 英語でKids Yoga30	11:30 mami 骨盤底筋ヨガ30	13:30 ユイ サクッと桃尻30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 SAYAKA★ 身体ほぐし30	21:00 chinatsu スッキリ二の腕60	20:30 Maki ハートのポーズチャレンジ60	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Rin くびれエクササイズ30	21:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 Sae 肩こり解消ヨガ30		22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 chisa 股関節ほぐし30	22:30 Sae コリ解消ストレッチ30	22:00 namiko★ 身体ほぐし30	22:30 chisa 体幹トレーニング30
28	29	30	31			
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Rin デトックスヨガ30	6:00 Yuko 朝の体幹トレ30	6:00 わか★ 朝の太陽礼拝30			
9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Saki 夏こそ！冷え解消ヨガ30	9:00 Yayoi ブリッジ入門30	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30			
10:30 mami 二の腕スッキリ トレーニング30	10:00 mikity★ 太陽礼拝30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 体幹トレーニング30			
20:00 江理奈 江理奈の人生とヨガ哲学① 30	11:00 Rin 若返り顔ヨガ30	12:15 UCO サクッと尻トレ15	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30			
21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 SAYAKA★ 発達ゆっくりさんお話し会	20:30 江理奈★ 背中ほぐし30			
22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30	22:00 mami★ 寝る前簡単トレーニング30	22:30 chisa 身体ほぐし30	22:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30			