9 Cloud Studio by yoga i.um

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
				6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	7:30 ユイ 朝ヨガ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 mikity★ 太陽礼拝30
				10:30 sayo 身体ほぐし30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 yuka 姿勢改善ヨガトレ30
				11:30美歩 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 Sae 脚のむくみ解消ストレッチ30	20:30 namiko★ 身体ほぐし30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
				22:30　kari ストレッチヨガ30	22:00 chinatsu 夜の尻トレ30	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30
4	5	6	7	8	9	10
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝の体幹トレ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 Yayoi★ 朝のヨガトレ30
9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 美背中トレ30	7:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	7:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 sayo★ 親子チア45
10:30 Saki 肩こり解消ストレッチ30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	12:15 UCO サクッとHIP UP！15	9:00 江理奈★ 身体ほぐし30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
19:30ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	19:30 Rin★ 親子でダンスムーブ エクササイズ30	20:00 Mayumi 崖っぷち夫婦の大逆転！ リターンズ	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
21:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 chinatsu 桃尻60	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 chinatsu 背中ほぐし &トレ60	21:00 yasuko★ リラックスヨガ30	20:30 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
22:00 Sae ほぐし&ストレッチヨガ45	22:00 mami★ 身体ほぐし30	22:30 kari ストレッチヨガ30	22:00 Maki 身体ほぐし60	22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 kari リラックスヨガ30	22:30 chisa 股関節ほぐし
11	12	13	14	15	16	17
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 kari 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ 目覚めヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	7:30 ユイ 朝ヨガ30
9:00 kari 体幹トレ30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	7:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 Saki 肩こり解消ストレッチ30	10:00 mami&Yayoi 本気で戦う！ボディメイク 二の腕編75	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	12:15 UCO サクッと美背中！15	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mikity★ 体幹トレーニング30		10:30 aya 体幹トレーニング30	10:00 mikity★ 太陽礼拝30
11:30美歩 身体ほぐし30	19:30 Rin★ 親子でダンスムーブ エクササイズ30	12:30 yasuko 身体ほぐし30	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	19:30 namiko★ 寝る前の心を整えるワーク 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	20:30 chinatsu 美脚トレ60	21:00 Rin★ 前傾さんほぐし&トレ60	20:30 chinatsu 背中ほぐし&トレ60	21:30 Sae 体幹トレーニング30	20:30 Rin★ 全身セルフリンドレ60	21:00 Sae リフレッシュヨガ45
22:00 Sae 首肩コリ解消ヨガ45	22:00 mami★ 身体ほぐし30	22:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30	22:00 chinatsu 夜の美脚トレ30	22:30 chisa 体幹トレーニング30
18	19	20	21	22	23	24
6:00 Rin★ 肩コリすっきりヨガ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Rin★ 朝の短トレ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	7:30 ユイ 朝ヨガ30
9:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	7:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 kari 体幹トレ30	9:00 Yayoi 桃尻60	7:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 わか＆Yayoi 本気で戦う！ボディメイク 全身引き締め編90
10:00 mikity★ 太陽礼拝30	10:30 KAYO 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 AKI 脚、太ももストレッチ30	10:30 sayo 身体ほぐし30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	
11:00mikity★ 体幹トレーニング30	13:30mikity★ 身体ほぐし30		11:30美歩 体幹トレーニング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
21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 chinatsu 桃尻60	21:00 mami★ 体幹トレーニング30	20:30 chinatsu 背中ほぐし&トレ60	21:00 ユイ 体幹フロー30	20:30 chisa 体幹トレーニング30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Sae 身体ほぐし30	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Maki リラックスヨガ60	22:30 Sae 夜のほぐしヨガ45	22:00 chinatsu 夜の尻トレ30	22:30 namiko★ 身体ほぐし30
25	26	27	28	29	30	
6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 kari 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ 目覚めヨガ	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	
9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 kari 身体ほぐし30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi ブリッジ入門60	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	
10:30 sayo 身体ほぐし30	12:15 UCO サクッとすっきりお腹！15	10:30 美歩★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 AKI 脚、太ももストレッチ30		10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	
19:30ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	19:30 Rin★親子でダンス ムーブエクササイズ30	12:30 yasuko お昼のリフレッシュヨガ30	19:30 Rin★ 産前産後ヨガ30	13:00 mami 骨盤底筋ヨガ30	ママスタ おやすみ	
21:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 chinatsu 美脚トレ60	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 chinatsu 背中ほぐし &トレ60	21:00 yasuko★ 満月ヨガ&瞑想30	20:30 namiko★ 体幹トレーニング30	
22:30 kari ストレッチヨガ30	22:00 chisa 身体ほぐし30	22:30 kari セルフマッサージ30	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30	22:00 chinatsu 夜の美脚トレ30	