

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
		6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	8:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	6:00 わか★ 目覚めヨガ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 Yayoi★ 朝のスキリストレッチ30
		7:00 mikity★ 身体ほぐし30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	7:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 yuka 骨盤調整ヨガ30
		8:30 Yayoi 桃尻30	10:30 kari ストレッチヨガ30	10:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 kari 体幹トレ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
		21:00 namiko★ ワーママ座談会30 育児×仕事の両立～時間管理編～	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 mikity★ 絶賛保活中！ みんなでお話の時間30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
		22:00 chisa 体幹トレーニング30	20:30 YUMI★ 美尻を目指そう！30	21:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 chinatsu リラックスヨガトレ30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
			21:30 Sae ほぐしヨガ30	22:30 chinatsu リラックスヨガトレ30		22:30 chisa 股関節ほぐし 30
6	7	8	9	10	11	12
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 活力UP朝ヨガ30	6:00 Rin デドックスヨガ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Rin 小顔&くびれストレッチ45
9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	7:00 mikity★ 太陽礼拝30	7:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Saki むくみ解消ヨガ30	7:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	クラウドスタジオ感謝祭！ 10:00～14:00 LIVE中継
10:00 mami 肩こり解消ストレッチ30	9:00 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	13:00 ユイ HIP UPトレーニング30 day4	10:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30	
13:00 ユイ HIP UPトレーニング30 day1	13:00 ユイ HIP UPトレーニング30 day2	13:00 ユイ HIP UPトレーニング30 day3	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	
21:00 Maki 巡りフローヨガ60	20:30 kari セルフケア30	21:30 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI★ くびれをつくろう！30	21:45 UCO★ 寝る前の ヘッドマッサージ10	20:30 namiko★ 体幹トレーニング30	
22:30 kari むくみ解消ヨガ30	22:00 mami★ 身体ほぐし30	22:45Maki 寝る前セルフケア30	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Sae コリ解消ヨガ45	22:00 chinatsu リラックスヨガトレ30	
13	14	15	16	17	18	19
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 活力UP朝ヨガ30	6:00 Rin デドックスヨガ30	6:00 わか★ 目覚めヨガ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 Rin 小顔&くびれストレッチ45
9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	8:00 mikity★ 身体ほぐし30	7:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mikity★ 体幹トレーニング30	7:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	7:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 mami 骨盤底筋ヨガ30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 後屈入門60	10:30 AKI 足、太ももストレッチ30	10:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆきこ★ 身体ほぐし30	10:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	11:30 美歩 体幹トレーニング30	10:30 yasuko リフレッシュヨガ	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 mikity★ ゆるい布おむつ育児のお話	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
22:30 わか★ 新月の月礼拝30	20:30 kari 身体ほぐし30	21:00 mami★ お腹トレーニング30	20:30 kari リラックスヨガ30	21:00 yasuko★ 親子でマッサージ& リラックスヨガ30	20:30 江理奈★ 呼吸深める30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
	22:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ 60	22:30 mami★ 寝る前じんわりストレッチ 30	22:00 chinatsu リラックスヨガトレ30	22:30 Sae 夜のリラックスヨガ30
20	21	22	23	24	25	26
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 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	6:00 ゆりか松 朝のヨガトレ30	6:00 Rin 小顔&くびれストレッチ45
9:00 Saki むくみ解消ヨガ30	9:00 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	7:00 mikity★ 全身を使うヨガ30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 江理奈★ 身体ほぐし30	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30
9:45 sayo 簡単ストレッチ15	10:30 mami 骨盤底筋ヨガ30	9:00 Yayoi 体幹UPヨガ60	10:15 sayo★ バレエエクササイズ30	10:30 AKI 足、太ももストレッチ30	10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mikity★ 太陽礼拝30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	19:30 Rin★ リズム感をあげてコミュニカアップ ダンスエクササイズ30	11:30 美歩 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	13:00ゆきこ★&YUMI 復帰スペシャル！ 出産トーク60	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	20:30 kari セルフケア30	20:30YUMI★ 背骨を整え小顔になろう！ 30	21:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60
21:45 UCO★ 寝る前の ヘッドマッサージ10	22:00 chisa 体幹トレーニング30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 chinatsu リラックスヨガトレ30	22:30 yasuko Nightヨガ30	22:00 chinatsu リラックスヨガトレ30	
27	28	29	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 活力UP朝ヨガ30	6:00 Rin デドックスヨガ30			
9:00 AKI 足、太ももストレッチ30	9:00 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	7:00 mikity★ 全身を使うヨガ30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60			
13:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mikity★ 体幹トレーニング30	9:00 Yayoi アナトミック太陽礼拝60	10:30 わか 秋の自分磨き30 眉毛のかきかた-応用編-			
20:30 Saki デスクワーク勢集合～！ お仕事中の姿勢プチ講座30	11:30 美歩 姿勢改善ヨガトレ30	20:00 Mayumi スクリーンタイムとの 上手なお付き合い30	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30			
21:00 Maki 冷え改善ヨガ&ぶちトーク 60	20:30 Saki デスクワーク勢集合～！ お仕事中の姿勢プチ講座30	21:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI★ 美尻を目指そう！30			
22:30 わか★ 満月の月礼拝30	22:00 YUMI★ ローラーでほぐしてから 寝よう！30	22:30 mami★ バスタアップ筋膜リリース 30	22:00 mami★ 身体ほぐし30			