

# 2月

## Cloud Studio by yoga i.um

### 今月のおすすめレッスン

★姿勢改善ヨガトレ  
→腰痛、肩こりなど不調がある方、身体を根本から整えたい方

★内臓脂肪撃退トレ  
→不規則な生活や運動不足で硬んだ身体を変化させたい方

★朝活ヨガ  
→朝なかなか体が目覚めない方、一日をすっきりと過ごしたい方

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
9:00 Yayoi★ 縦線をつくろう！ 美腹筋30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 UCO★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 teruko★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 EMI 第一印象これでばっちり顔ヨガ30	9:30 Yayoi★ チャレンジハートのポーズ30	10:30 EMI 内臓脂肪撃退トレ30	9:00 YUMI 体幹トレーニング30	9:00 ゆりか松★ 第一印象これでばっちり顔ヨガ30
13:30 ゆりえ★ 身体ほぐし30	13:30 ゆりえ★ 体幹トレーニング30	13:30 あつこ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 あつこ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Tomoe 体幹トレーニング30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Chinatsu 体幹トレーニング30	20:30 yurika 身体ほぐし30	21:00 Chinatsu 体幹トレーニング30	20:30 Tomoe 身体ほぐし30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Naomi★ 夜ヨガ30	22:00 Masako 身体ほぐし30	22:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YOSHIE★ 身体ほぐし30	22:00 rie 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Tomoe 身体ほぐし30
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
9:00 Yayoi★ 内臓脂肪撃退トレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi★ 縦線をつくろう！ 美腹筋30	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 teruko★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 rie 体幹トレーニング30	9:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆりか松★ 第一印象これでばっちり顔ヨガ30
13:30 KANA 体幹トレーニング30	13:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 ゆりえ★ 体幹トレーニング30	13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 teruko★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 ユイ 桃尻30	20:30 ゆりか松★ 第一印象これでばっちり顔ヨガ30	21:00 Chinatsu 体幹トレーニング30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 ユイ インナーマッスルトレ30	20:30 Chinatsu 身体ほぐし30	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Naomi★ むくみ解消&美脚トレ60	22:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Tomoe 身体ほぐし30	22:30 yasuko★ 夜ヨガ30	22:00 Naomi★ チャレンジハートのポーズ30	22:30 yasuko★ 不眠解消リラックスヨガ30
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
9:00 yuka 内臓脂肪撃退トレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 rie 身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 RIE 椅子ヨガ30	7:00 Maki 身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 teruko★ 内臓脂肪撃退トレ30	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mari★ 身体ほぐし30	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30
13:30 KANA 身体ほぐし30	13:30 ユイ 桃尻30	13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 あつこ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 Yayoi&Teruko 最強ボディメイク60
21:00 Tomoe 体幹トレーニング30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 rie 体幹トレーニング30	20:30 yurika 身体ほぐし30	21:00 ユイ モテ顔・小顔作り30	20:30 Chinatsu 体幹トレーニング30	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Masako 身体ほぐし30	22:30 Naomi★ 太陽礼拝30	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YOSHIE★ 身体ほぐし30	22:00 rie 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI 身体ほぐし30
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 rie 体幹トレーニング30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 KANA 身体ほぐし30	7:00 サワコ★ 身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆりえ★ 身体ほぐし30	9:30 Yayoi★ 第一印象これでばっちり顔ヨガ30	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30
13:30 Yayoi 内臓脂肪撃退トレ60	13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 麻友 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 麻友 桃尻+美脚トレ60	10:30 Tomoe 体幹トレーニング30	10:30 mari★ 体幹トレーニング30
21:00 ユイ 夜のストレッチ30	20:30 Tomoe 身体ほぐし30	21:00 rie 身体ほぐし30	20:30 yurika 身体ほぐし30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Moe 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 yasuko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Naomi★ 背筋強化トレ60	22:30 yasuko★ 夜ヨガ30	22:00 Naomi★ 内臓脂肪撃退トレ60	22:30 Tomoe 身体ほぐし30

※このスケジュールは全てクラウドスタジオ(オンラインレッスン)のスケジュールです。

※妊娠中の方は、  
ヨガトレ・身体ほぐしなどのレッスンやママスタジオもおすすめです。  
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をご確認ください。)

※★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。

レッスン

イベント