

# 3

## 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

★80代アゲアゲキャンペーン特別レッスン  
→美胸トレ:バストの形をきれいにしたい方、トップ位置、ボリュームを上げたい方  
世代MUSICレッスン:懐かしの曲でテンションを上げてスッキリしたい方

★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
1	2	3	4	5	6	7
7:00 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ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★ チャレンジハートのポーズ30	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
9:00 ゆきよ 美胸トレ30	9:30 teruko★ 体幹トレーニング30	10:30 麻友 全身ボディメイク60	9:30 teruko★ 美胸トレ30	10:30 EMI 内臓脂肪撃退トレ30	9:00 RIE 体幹トレーニング30	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30
13:30 麻友 全身ボディメイク60	13:30 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 YUMI 体幹トレーニング30	13:30 KANA 体幹トレーニング30	13:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 yurika 身体ほくし30	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 Keiko 体幹トレーニング30
22:30 YUMI リンバストレッチヨガ30	22:00 あつこ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	22:30 江理奈★ 身体ほくし30	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Chinatsu 身体ほくし30	22:00 Naomi★ 内臓脂肪撃退トレ30	22:30 Maki 身体ほくし30
8	9	10	11	12	13	14
9:00 Yayoi★ くびれをつくろう！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 RIE 椅子ヨガ30	7:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 teruko★ 美胸トレ30	10:30 yasuko★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 teruko★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆきよ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	9:00 ゆりか松★ 第一印象これではっきり 顔ヨガ30
13:30 麻友 全身ボディメイク60	13:30 UOCCO 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 ゆりえ 体幹トレーニング30	13:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 KANA 体幹トレーニング30	10:30 yuka 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 ユイ 背中ストレッチ45	20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Tomoe 身体ほくし30	20:30 ゆりか松★ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	21:00 yuka 美胸トレ30	20:30 Keiko 身体ほくし30	21:00 Maki 体幹トレーニング30
22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Naomi★ むくみ解消美胸トレ60	22:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Naomi★ チャレンジハートのポーズ30	22:30 YOSHIE★ 身体ほくし30	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 YUMI リンバストレッチヨガ30
15	16	17	18	19	20	21
9:00 ゆきよ 美胸トレ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 rie★ 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 EMI 第一印象これではっきり 顔ヨガ15	9:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 EMI 内臓脂肪撃退トレ30	9:30 Yayoi★ くびれをつくろう！30	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Maki 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 ウララ 身体ほくし30	13:30 Yayoi★ チャレンジハートのポーズ60	13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 ウララ★ 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 teruko★ 美胸トレ30	10:30 teruko★ 内臓脂肪撃退トレ30	10:30 Maki 体幹トレーニング30
21:00 ユイ 横浜45	20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 yurika 身体ほくし30	20:30 ゆりか松★ 第一印象これではっきり 顔ヨガ30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 身体ほくし30	21:00 YUMI リンバストレッチヨガ30
22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 あつこ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	22:30 Naomi★ 夜ヨガ30	22:00 Naomi★ 太陽礼拝30	22:30 yasuko★ 夜ヨガ30	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 yasuko★ 身体ほくし30
22	23	24	25	26	27	28
9:00 ゆきよ 美胸トレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 EMI★ 姿勢改善ヨガトレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi★ くびれをつくろう！30	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30
10:30 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 Yayoi★ 内臓脂肪撃退トレ30	10:30 teruko★ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	9:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 RIE 椅子ヨガ30	9:00 YUMI 体幹トレーニング30	9:00 ゆりか松★ 第一印象これではっきり 顔ヨガ30
13:30 麻友 世代MUSICレッスン30 ～30代～	13:30 UOCCO 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 KANA 体幹トレーニング30	13:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	20:00 YUMI リンバストレッチヨガ30	20:30 yurika 身体ほくし30	21:00 yuka 美胸トレ30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 Masako 身体ほくし30	22:00 Naomi★ 背中美人トレーニング30	22:30 江理奈★ 身体ほくし30	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Naomi★ チャレンジハートのポーズ60	22:30 Maki 身体ほくし30
29	30	31	<p>※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。</p> <p>※妊娠中の方は、 ヨガトレ・身体ほくしなどのレッスンや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。 (マスタジオスケジュールは別紙をご確認ください。)</p> <p>※★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。</p>			
9:00 ゆきよ 世代MUSICレッスン15 ～30代～	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi★ 内臓脂肪撃退トレ30				
10:30 EMI★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Tomoe 身体ほくし30				
13:30 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 Yayoi★ くびれをつくろう！30	13:30 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ60				
21:00 麻友 月礼拝30	20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI 体幹トレーニング30				
22:30 Masako 身体ほくし30	22:00 あつこ 美胸トレ30	22:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30				