

4

Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
※上記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・身体ほく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。			1	2	3	4
			6:30 YUMI 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
			9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI リンバストレッチ45	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
			10:30 Tomoe 体幹トレーニング30	13:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Tomoe 身体ほくし30	10:30 Maki ストレッチヨガ60
			20:30 ユイ 太陽礼拝45	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
			22:00 Naomi★ 内臓脂肪撃退トレ30	22:30 Naomi★ 桃尻30	22:00 江理奈★ 体幹トレーニング30	22:30 yasuko★ 夜ヨガ30
5	6	7	8	9	10	11
9:00 KANA 身体ほくし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 KANA 身体ほくし30	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ
10:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 UCO 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Naomi 太陽礼拝30	9:00 Yayoi★ チャレンジハットのポーズ30	10:30 ゆりえ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ユリ 身体ほくし30	9:00 ゆりか松★ 第一印象これぞぼーり顔ヨガ30
13:30 YUMI リンバストレッチ45	10:30 KANA 身体ほくし30	13:30 麻友 全身ボディメイク60	10:30 麻友 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 YUMI リンバストレッチ45	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 ゆりか松★ 世代MUSICレッスン15~ 30代~	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 ユイ 下半身強化45	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 体幹トレーニング30	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 YOSHIE★ 体幹トレーニング30	22:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Chinatsu 身体ほくし30	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	22:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki ストレッチヨガ60
12	13	14	15	16	17	18
9:00 Yayoi★ 桃尻30	6:30 YUMI 朝活ヨガ30	9:00 Maki ストレッチヨガ60	6:30 Maki 朝活ヨガ30	9:00 RIE 朝の椅子ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ
10:30 EMI 内臓脂肪撃退トレ30	9:00 ゆりえ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 yasuko★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 YOSHIE★ 身体ほくし30	9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
13:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 teruko★ バスタアップ30	13:30 Maki 肩首スッキリヨガ30	10:30 麻友 全身ボディメイク60	13:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Tomoe 体幹トレーニング30
21:00 麻友 全身ボディメイク60	20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	20:00 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 yurika 身体ほくし30	21:00 yuka バスタアップ30	20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Masako 身体ほくし30	21:00 ユイマユ ボディメイク祭り60	22:00 Naomi★ むくみ解消&美脚トレ60	22:30 Naomi★ 背中をほくそう30	22:00 江理奈★ 身体ほくし30	22:30 Maki ストレッチヨガ60
19	20	21	22	23	24	25
9:00 Yayoi★ 内臓脂肪撃退トレ30	6:30 YUMI 朝活ヨガ30	9:00 ゆきよ バスタアップ30	6:30 YUMI 朝活ヨガ30	9:00 ゆきよ 股関節をほくそう30	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 yasuko★ リフレッシュヨガ30	9:00 Yayoi★ チャレンジハットのポーズ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★ 世代MUSICレッスン15~ 30代~
13:30 ゆりえ 体幹トレーニング30	10:30 teruko★ バスタアップ30	13:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 麻友 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Tomoe 身体ほくし30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Keiko 体幹トレーニング30	20:30 ユイ 太陽礼拝45	21:00 yuka 身体ほくし30	20:30 Chinatsu 体幹トレーニング30	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 YOSHIE★ 身体ほくし30	22:00 Naomi★ チャレンジハットのポーズ60	22:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	22:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki ストレッチヨガ60
26	27	28	29	30		
9:00 Yayoi★ くびれをつくらう30	6:30 YUMI 朝活ヨガ30	9:00 ゆりえ 姿勢改善ヨガトレ60	6:30 ゆりか松★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ30		
10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆきよ 第一印象これぞぼーり顔ヨガ30	10:30 yasuko★ バスタアップ30	9:00 YUMI リンバストレッチ45	10:30 EMI 内臓脂肪撃退トレ30		
13:30 麻友 桃尻45	10:30 teruko★ 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	13:30 ゆりえ 姿勢改善ヨガトレ60		
21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 麻友 満月 月礼拝	21:00 Keiko 体幹トレーニング30	20:30 ウララ 身体ほくし30	21:00 Chinatsu 体幹トレーニング30		
22:30 Chinatsu 体幹トレーニング30	22:00 Masako 瞑想30	22:30 Naomi★ 夜ヨガ30	22:00 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30		

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

☆バスタアップ
→薄着の季節に向け胸周りをスッキリさせたい方

☆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

レッスン	イベント
------	------