

5

Cloud Studio by yoga i.um

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>GWは家族みんなで朝活WEEK！！</p> <p>5/1～5/5は朝の10時半までのレッスンを盛りだくさん！ いつもより少し早起きして、1日を快適に、よりアクティブに過ごしませんか？ もちろんご家族一緒にレッツ朝活！</p> <p>さらに！ 5/5 8:00～「家族みんなで こどもの日ヨガあそび60」 こちらはお子様もご参加いただける楽しいイベント！</p> <p>もちろんヨガで日々のカラダメンテナンスはお忘れなく♪</p> | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 RIE★ 活力UP朝ヨガ30 |
| | | | | | 8:00 RIE ストレッチヨガ30 | 8:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 |
| | | | | | 9:30 RIE 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:30 江理奈★ 体幹トレーニング30 |
| | | | | | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 22:00 Chinatsu 身体ほぐし30 | 22:30 Tomoe 疲労回復夜ヨガ30 | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 6:30 UCO★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 6:30 RIE★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 |
| 8:00 Yayoi★ カラダ目覚めるフローヨガ45 | 8:00 Maki 肩首スッキリヨガ60 | 8:00 ゆりか松★ 家族みんなで こどもの日ヨガあそび60 | 9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ30 | 10:30 YUMI リンバストレッチヨガ45 | 9:00 ユリ★ 身体ほぐし30 | 9:00 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ30 |
| 9:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 Maki ストレッチヨガ60 | 13:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ30 | 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 YUMI 桃尻30 |
| 21:00 Tomoe ヨガストレッチ60 | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 | 20:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Chinatsu 体幹トレーニング30 | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 22:30 YOSHIE★ 身体ほぐし30 | 22:00 Maki ストレッチヨガ30 | 22:30 Tomoe 疲労回復夜ヨガ30 | 22:00 Naomi★ 桃尻45 | 22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:00 yasuko★ リラクソヨガ30 | 22:30 Maki 快眠夜ヨガ30 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 9:00 ゆきよ 顔ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 9:00 YUMI くびれをつくろう！30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 RIE★ 活力UP朝ヨガ30 |
| 10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:00 Maki ストレッチヨガ60 | 10:30 RIE 疲労回復チャエヨガ30 | 9:00 Yayoi 背中スッキリトレ30 | 10:30 EMI ヨガレポディメイク60 | 9:00 YUMI 桃尻30 | 9:00 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ30 |
| 13:30 YUMI リンバストレッチヨガ45 | 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30 | 13:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 CHIE 身体ほぐし30 | 13:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 YUMI 身体ほぐし30 |
| 21:00 Keiko 体幹トレーニング30 | 20:30 yurika 身体ほぐし30 | 21:00 麻友 月礼拝45 | 20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 yuka 股関節ほぐし30 | 20:30 Chinatsu フェイスマッサージ15 | 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 22:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:00 Naomi★ チャレンジハートのポーズ30 | 22:30 Chinatsu フェイスマッサージ15 | 22:00 Naomi★ 骨盤調整ストレッチ30 | 22:30 yasuko★ 快眠夜ヨガ30 | 22:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:30 Tomoe 疲労回復夜ヨガ30 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 9:00 Yayoi★ チャレンジハートのポーズ45 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 9:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 9:00 YUMI リンバストレッチヨガ45 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 6:30 RIE★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 |
| 10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 Maki ストレッチヨガ60 | 10:30 RIE 疲労回復チャエヨガ30 | 9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30 | 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 13:30 Maki 肩首スッキリヨガ30 | 10:30 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 13:30 YUMI 体幹トレーニング30 | 10:30 yasuko リフレッシュヨガ30 | 13:30 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 Tomoe ストレッチヨガ30 |
| 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 | 20:30 麻友 全身ボディメイク60 | 21:00 yurika 身体ほぐし30 | 20:30 ユイ 太陽礼拝45 | 21:00 yuka 夜のフローヨガ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 |
| 22:30 YOSHIE★ 身体ほぐし30 | 22:00 Naomi★ くみみ解消 & 美脚トレ60 | 22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30 | 22:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:30 Chinatsu フェイスマッサージ15 | 22:00 yasuko★ リラクソヨガ30 | 22:30 Maki 快眠夜ヨガ30 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ30 | 6:30 ゆりか松★ 活力UP朝ヨガ30 | 9:00 ゆきよ 顔ヨガ30 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 | 6:30 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 | 6:30 RIE★ 活力UP朝ヨガ30 |
| 10:30 EMI 顔ヨガ30 | 9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30 | 9:00 ウララ 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 EMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 9:00 ユリ★ 身体ほぐし30 | 9:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 13:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 Yayoi★ 太陽礼拝45 | 13:30 麻友 月礼拝45 | 10:30 Naomi 骨盤調整ストレッチ30 | 13:30 YUMI くびれをつくろう！30 | 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 | 10:30 YUMI リンバストレッチヨガ45 |
| 21:00 Maki 肩首スッキリヨガ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 | 20:30 ユイ 背中トレ & ストレッチ45 | 21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ30 | 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30 | 21:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 |
| 22:30 Masako 身体ほぐし30 | 22:00 Naomi★ 桃尻45 | 22:30 Naomi★ 背中をほぐそう30 | 22:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60 | 22:30 Naomi★ 疲労回復夜ヨガ30 | 22:00 Tomoe ヨガストレッチ60 | 22:30 Chinatsu フェイスマッサージ15 |
| 31 | <p>※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。</p> <p>※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。)</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。 ご了承ください。</p> | | | | | |
| 9:00 Yayoi★ 背中スッキリトレ30 | | | | | | |
| 10:30 EMI ヨガレポディメイク60 | | | | | | |
| 13:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ30 | | | | | | |
| 21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 | | | | | | |
| 22:30 Masako 瞑想30 | | | | | | |

| | |
|------|------|
| レッスン | イベント |
|------|------|