

9

Cloud Studio by yoga i.um

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
Cloud Studio	mama studio	Cloud Studio	mama studio	Cloud Studio	mama studio	Cloud Studio	mama studio	Cloud Studio	mama studio	Cloud Studio	Cloud Studio
				1		2		3		4	5
<p>※上記は全てクラウドスタジオ及びママスタジオ(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マスタジオもお勧めです。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。ご了承の上ご参加ください。</p>											
				9:00 yuka 朝の代謝アップヨガ30		6:00 柳りか松★ 活カアップ朝ヨガ30	11:30 mami ペレ-マッサーヂ	9:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 カンセラ-着子 トモエに 愛されるために必要なこ 〜新陳代謝を盛上げて〜	6:00 柳りか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30
				10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 Yayoi★ 美背中トレ30		10:30 yasuko★ チトックスヨガ30		9:00 かおり★ ピラティス30	9:00 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60
				13:30 かおり★ ピラティス30	10:00 yasuko 経営-経費 〜手書き記入〜	10:30 KANA 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 伊フコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YOSHIE★ 身体ほくし30
				21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 江理香★ 身体ほくし30	21:30 柳りか松 リラックス朝ヨガ	21:00 Keiko 体幹トレーニング30	11:00 mami ヨガトレ 〜骨盤底筋群への意識〜	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI くびれをつくらう！45
				22:30 Tomoe 快眠夜ヨガ30		22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 Chinatsu この朝引き締めめし30		22:00 Naomi★ ワークアウトヨガ30	22:30 Tomoe 疲労回復夜ヨガ30
6		7		8		9		10		11	
9:00 Tomoe ストレッチヨガ60		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30		9:00 yuka 朝の代謝アップヨガ30		6:00 柳りか松★ 活カアップ朝ヨガ30		9:00 Yayoi★ 産後姿勢美人トレ30		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 江理香★ 朝のヨガトレ30
10:30 Saki 体幹トレーニング30	9:30 EMI&yuka ママフェスティバル 〜産後の身体と 目線と心のケア〜	9:00 麻友 月礼拝45		10:30 RIE 椅子ヨガ30		9:00 麻友 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 yasuko ストレッチと安定呼吸法	10:30 yasuko 身体ほくし30	10:00 mami ヨガトレ 〜骨盤底筋群への意識〜	9:00 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 柳りか松★ 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 KANA 姿勢改善ヨガトレ30		13:30 YUMI 美背中トレ60	10:00 柳りか松 ママと子どもの コミュニケーション	10:30 Naomi 背中ほくし30		13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 ユイ 橋尻45	10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 江理香★ 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Tomoe ストレッチヨガ60		21:00 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 yurika 身体ほくし30	21:30 柳りか松 女性の一生と ホムレの結び直し	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yuka 骨盤底筋群ストレッチヨガ	20:30 Chinatsu 美背中トレ60	21:00 Tomoe ストレッチヨガ60
22:30 Maki セルフマッサーヂ45		22:30 江理香★ 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30		22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 Chinatsu くびれをつくらう！30		22:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30
13		14		15		16		17		18	
9:00 かおり★ ピラティス30		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30		9:30 YOSHIE 姿勢改善ヨガトレ30		6:00 柳りか松★ 活カアップ朝ヨガ30	11:30 mami ヨガトレ 〜骨盤底筋群への意識〜	9:00 nie 姿勢改善ヨガトレ60		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 活カアップ朝ヨガ30
10:30 麻友 橋尻45		9:00 Yayoi★ 産後姿勢美人トレ30		10:30 ユイ チャレンジ！船のポーズ45	10:00 Naomi ママボディメイク	9:30 YOSHIE 姿勢改善ヨガトレ30		10:30 yasuko チトックスヨガ30	10:00 EMI 音読スピーチヨガ	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Tomoe ストレッチヨガ60
13:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 EMI 朝ヨガ&音読ゆるめまし	10:30 YOSHIE 姿勢改善ヨガトレ60		13:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 麻友 ワークアウトヨガ60		13:30 ウララ 身体ほくし30		10:30 YUMI 美背中トレ60	10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 江理香★ 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Chinatsu 橋尻30		21:00 Naomi★ 橋尻45		20:30 yurika 身体ほくし30	21:30 柳りか松 時間を見つけよう！30	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 mami ペレ-マッサーヂ	20:30 Chinatsu 橋尻30	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Maki 二の腕引き締めトレ30		22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 YUMI リンパストレッチ45	19:00 柳りか松 産後朝ヨガ30	22:00 Tomoe ストレッチヨガ60		22:30 Chinatsu 快眠夜ヨガ30		22:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Naomi★ 疲労回復夜ヨガ30
20		21		22		23		24		25	
9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30		9:00 nie 姿勢改善ヨガトレ60		6:00 柳りか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30		9:00 Yayoi★ 立ち姿勢美人トレ30		6:00 柳りか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 江理香★ 朝のヨガトレ30
10:30 Tomoe リラックスヨガ30		9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 RIE 椅子ヨガ30		9:00 Maki セルフマッサーヂ45		10:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 EMI 音読中トレヨガ	9:00 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 伊フコ★ 姿勢改善ヨガトレ30
13:30 Maki 美脚トレーニング30	10:00 EMI 鏡子遊び	10:30 Naomi ワークアウトヨガ30	10:00 mami ヨガトレ 〜骨盤底筋群への意識〜	13:30 ウララ 体幹トレーニング30	10:00 yasuko 産後ママの過ごし方 身体の整え方	10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 yasuko&柳りか松 ママのフットワーク 〜ももに張りたい！ お片付け育児〜	13:30 YUMI くびれをつくらう！30		10:30 YUMI 橋尻30	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Tomoe ストレッチヨガ30		21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Chinatsu 二の腕引き締めトレ30		21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yuka 骨盤底筋群トレーニング	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Keiko 体幹トレーニング30
22:30 Masako 身体ほくし30		22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 江理香★ 身体ほくし30		22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 Saki 身体ほくし30		22:00 Naomi★ チャレンジ！ハートのポーズ45	22:30 YUMI リンパストレッチ45
27		28		29		30					
9:00 Yayoi★ 橋尻30		6:00 EMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30		9:00 yuka 下着身スッキリヨガ30		6:00 柳りか松★ 活カアップ朝ヨガ30	10:00 yasuko ママが産後のワポーター 着るとハの取れに成長				
10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30		10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60					
13:30 Maki セルフマッサーヂ45	10:00 EMI イヤイヤ朝の朝引き切り方	10:30 かおり★ ピラティス30	10:00 mami ヨガトレ 〜骨盤底筋群への意識〜	13:30 YUMI 美背中トレ30	10:00 Naomi ママメイク	10:30 Naomi くびれをつくらう！30					
21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Chinatsu 美脚トレーニング60		21:00 Naomi★ むくみ解消&美脚トレ60		20:30 江理香★ 姿勢改善ヨガトレ60	19:00 柳りか松 産後朝ヨガ30				
22:30 Masako 橋尻30		22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30		22:00 YUMI リンパストレッチ45					

Happy Bridal Campaign

キレイにドレスを着たい！結婚式までに痩せたい！クラウドスタジオは大人ウェディングを応援します♡
 もちろん、既婚の方や予定のない方も
 キレイに好きなファッションをするためにもカラダづくりは大切！
 ぜひ気になるパーツのレッスンは通さずご参加下さいね！
 パーツレッスンは黄色のレッスンです!!!
 もちろんヨガトレは参加必須ですよ