

11

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	6	7	8	9	10	11	12
9:00 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 サワコ★ 親子ヨガ	6:00 ゆりか松★ お腹スッキリ朝ヨガ30	10:00 yasuko 育児相談室 ～子育ての悩みを どう向き合う？～	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	11:30 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	6:00 ゆりか松★ 肩こり解消ヨガ30	21:30 ゆりか松 ママの息抜き時間	9:00 Yayoi★ 横浜30	10:00 サウンゼーラ～親子 自分の可能性を 引き出す方法を 学ぶヨガトレ60	6:00 Saki 朝ヨガトレ30	6:00 江理奈★ 朝ヨガトレ30
10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30		9:00 YUMI 代謝アップヨガ30		10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60		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60
13:30 UCO 姿勢改善ヨガトレ30		10:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60		13:30 かおり★ ピラティス30		10:30 Naomi むくみ解消ヨガトレ30		13:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 YUMI リンパストレッチ30	11:30 ユイ 顔ストレッチ30
21:00 Maki 柔軟アップヨガ60		20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Chinatsu くびれをつくらう！30		21:00 Chinatsu 奥脚トレーニング30		20:30 Naomi★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Chinatsu 横浜30	22:30 Saki 身体ほくし30	22:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 眞友 新月ワークショップ60	22:00 Chinatsu 横浜30	22:30 サワコ★ 身体ほくし30					
8	9	10	11	12	13	14					
9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	11:00 mami 身体ほくし	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	11:00 ユイ 身体ほくし ～身体をほくして 冷えを改善！～	9:00 RIE スッキリ朝ヨガ30	11:00 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	6:00 眞友 目覚めスッキリ朝ヨガ30	21:30 ゆりか松 育児相談室 ～ママの ヨガセッション～	9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60	13:00 yasuko ママのための 17レッスンのヨガ	6:00 ゆりか松★ お腹スッキリ朝ヨガ30	6:00 江理奈★ 朝ヨガトレ30
10:30 mio★ 横浜30		9:00 YUMI 代謝アップトレーニング30		10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 眞友 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 眞友 姿勢改善ヨガトレ60
13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60		13:30 YUMI くびれをつくらう！30		10:30 Naomi 奥脚トレーニング30		10:30 Naomi 奥脚トレーニング30		10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 YUMI 美背中トレ60		20:30 Naomi★ 背中ほくし30		21:00 Naomi★ チャレンジ！はなのポーズ 45		20:30 yurika 身体ほくし30		20:30 yurika 身体ほくし30		21:00 Chinatsu 代謝アップヨガ60	10:30 YUMI 代謝アップヨガ60
22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Chinatsu 横浜30	22:00 Chinatsu 横浜30	22:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki セルブマッサー30					
15	16	17	18	19	20	21					
9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 サワコ★ 親子ヨガ	6:00 眞友 目覚めスッキリ朝ヨガ30	11:30 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	9:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	11:30 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	6:00 眞友 目覚めスッキリ朝ヨガ30	21:30 ゆりか松 カラダワーク ～心とカラダのつながり～	9:00 Yayoi★ 背骨コンディショニング30	11:00 ~yuka 親子ヨガ	6:00 ゆりか松★ お腹スッキリ朝ヨガ30	6:00 かおり★ 朝ヨガトレ30
10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30		9:00 かおり★ ピラティス30		10:30 yasuko リンパストレッチ30		9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 yurika 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 Tomoe ストレッチヨガ60	9:00 CHIE 身体ほくし30
13:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60		13:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 Naomi 背骨ほくし30		10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 mio★ 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 Maki 柔軟アップヨガ60		20:30 Chinatsu 横浜30		21:00 Naomi★ じくじく太陽礼拝45		20:30 yurika 身体ほくし30		21:00 眞友 月礼拝30		20:30 Chinatsu くびれをつくらう！30	21:00 YUMI 横浜30
22:30 Masako 身体ほくし30	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Tomoe リラックスタイム60	22:30 サワコ★ 身体ほくし30	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60					
22	23	24	25	26	27	28					
9:00 かおり★ ピラティス30	19:00 ゆりか松 育児相談室 ～子どもにも 悩みはある？～	6:00 Maki 目覚めスッキリ朝ヨガ30	10:00 ふみえ ヨガトレ	9:00 Tomoe ストレッチヨガ60	11:30 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	6:00 眞友★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	11:30 mami ヨガトレ ～冬に備えて 免疫力UP！～	9:00 Yayoi★ 背骨コンディショニング30	11:00 ~yuka 骨盤リセットヨガ	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝ヨガトレ30
10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 YUMI 横浜30		10:30 RIE スッキリ朝ヨガ30		9:00 KANA 身体ほくし30		9:00 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60		9:00 yurika 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ60
13:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ30		10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60		13:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60		10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ60
21:00 ユイ 前屈トレーニングクラス60		20:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		21:00 Kari 姿勢改善ヨガトレ60		20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60		21:00 Chinatsu 横浜30		20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Tomoe リラックスタイム60
22:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 Chinatsu 美背中トレ30	22:30 Saki 身体ほくし30	22:00 YUMI リンパストレッチ30	22:30 サワコ★ 身体ほくし30	22:00 Naomi★ むくみ解消&奥脚トレ60	22:30 Masako 腹筋30					
29	30	<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すすです。 ご自身の体調など不安点がある場合は 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>									

年内ラストキャンペーン!!!実施中

今年も残すところあと2か月。
2か月でも継続すれば確実にココロもカラダも変化します！
2022年最高のスタートが切れるよう、みんなで頑張りましょう!!!
周りのお友達でもカラダのお悩みがある方はぜひ誘ってあげてください♡
クラウドスタジオ会員様はママスタジオもご自由にご利用頂けますよ！