

# 12

## 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                             |
|                              |   |  |  | 9:00 yuka<br>姿勢改善ヨガトレ30      | 10:00 kari<br>身体ほぐし                            | 6:30 Maki<br>活かアップ朝ヨガ30      | 10:00 namiko<br>ヨガトレ<br>～身体をほぐして<br>血流UP～ | 9:00 Yayoi★<br>腰こぶつれ45<br>～基礎～ | 9:00 カウンセラー-眞子<br>眞子先生に<br>なんでも聞いてみよう！         | 6:00 ゆりか松★<br>お腹スッキリ朝ヨガ30    | 6:00 Maki<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30     |
|                              |   |  |  | 10:30 YOSHIE★<br>骨盤調整ストレッチ30 |  | 9:00 RIE<br>姿勢改善ヨガトレ60       |   | 10:30 Naomi<br>猫背解消ストレッチ30     |  | 9:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 9:00 ゆりか松★<br>姿勢改善ヨガトレ30      |
|                              |   |  |  | 13:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60     |  | 10:30 かおり★<br>ピラティス30        |   | 13:30 KANA<br>姿勢改善ヨガトレ60       |  | 10:30 YUMI<br>リンパストレッチヨガ30   | 10:30 Tomoe<br>ストレッチヨガ60      |
|                              |   |  |  | 21:00 Chinatsu<br>美背中トレ30    | 13:00 yasuko<br>カラダワーク<br>～体質の長守りかた<br>らホームケア～ | 20:30 Chinatsu<br>横尻30       |   | 21:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60       |  | 20:30 Keiko<br>姿勢改善ヨガトレ60    | 21:00 YUMI<br>リンパストレッチヨガ60    |
|                              |   |  |  | 22:30 FUJMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60   |  | 22:00 KAORI.s<br>横尻30        |   | 22:30 サワコ★<br>身体ほぐし30          |  | 22:00 Chinatsu<br>美脚トレーニング30 | 22:30 サワコ★<br>身体ほぐし30         |
| 6                            |   | 7  |  | 8                            |  | 9                            |   | 10                             |  | 11                           | 12                            |
| 9:00 ゆきよ<br>姿勢改善ヨガトレ60       | 11:00 mami<br>ヨガトレ<br>～しっかりとほぐして<br>ポカポカな身体作り～  | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 10:00 SAYAKA<br>ヨガトレ<br>～カラダあったかヨガ～    | 9:00 RIE<br>姿勢改善ヨガトレ60       | 10:00 kari<br>女性の心と身体<br>～本や映画の世界から～           | 6:00 Maki<br>活かアップ朝ヨガ30      |   | 9:00 Yayoi★<br>腰こぶつれ45<br>～基礎～ |  | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 rie★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30     |
| 10:30 sayo<br>身体ほぐし30        |   | 9:00 KANA<br>姿勢改善ヨガトレ60  |  | 10:30 ユイ<br>首肩背中ストレッチ30      |  | 9:00 RIE<br>椅子ヨガ30           |   | 10:30 KAORI.s<br>姿勢改善ヨガトレ60    |  | 9:00 ゆりか松★<br>姿勢改善ヨガトレ30     | 9:00 saki<br>身体ほぐし30          |
| 13:30 UCO<br>姿勢改善ヨガトレ30      |   | 10:30 サワコ★<br>体幹トレーニング30   |  | 13:30 YUMI<br>横尻30           |  | 10:30 yasuko<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 13:00 mami<br>身体ほぐし                       | 13:30 KANA<br>体幹トレーニング30       | 10:00 namiko<br>ヨガトレ<br>～身体ほぐして血流UP～           | 10:30 かおり★<br>ピラティス30        | 10:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60      |
| 21:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 21:30 江塚奈<br>愛着って何?                             | 20:30 Maki<br>柔軟性アップヨガ60   | 19:00 ゆりか松<br>寝る前練習ヨガ<br>～サンタさんほど可愛く～  | 21:00 Naomi★<br>猫背解消ストレッチ30  | 21:00 KAORI.s<br>ヨガトレ<br>～肩こり・背こりほぐし～          | 20:30 Chinatsu<br>K社をつくらう！30 |   | 21:00 江塚奈★<br>姿勢改善ヨガトレ60       |  | 20:30 Chinatsu<br>二の腕引き締め30  | 20:00 Maki&YUMI<br>リズムマロウヨガ60 |
| 22:30 Keiko<br>身体ほぐし30       |   | 22:00 KAORI.s<br>姿勢改善ヨガトレ30  |  | 22:30 FUJMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60   |  | 22:00 サワコ★<br>姿勢改善ヨガトレ30     |   | 22:30 Saki<br>身体ほぐし30          |  | 22:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ30     | 22:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ30     |
| 13                           |   | 14   |  | 15                           |  | 16                           |   | 17                             |  | 18                           | 19                            |
| 9:00 サワコ★<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 11:00 FUMI<br>ヨガトレ<br>～体と向き合う時間～                | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 10:00 SAYAKA<br>ヨガトレ<br>～カラダあったかヨガ～    | 9:00 ユイ<br>朝の太陽礼拝30          | 10:00 kari<br>身体ほぐし                            | 6:00 rie★<br>活かアップ朝ヨガ30      |   | 9:00 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ30       | 10:00 yasuko<br>ママのためのリラックスヨガ                  | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 Maki<br>活かアップ朝ヨガ30       |
| 10:30 YOSHIE★<br>骨盤調整ストレッチ30 |   | 9:00 ゆきよ<br>姿勢改善ヨガトレ60   |  | 10:30 yasuko<br>姿勢改善ヨガトレ30   |  | 9:00 namiko★<br>身体ほぐし30      |   | 10:30 Naomi<br>背中ほぐし30         |  | 9:00 sayo<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 9:00 江塚奈★<br>姿勢改善ヨガトレ30       |
| 13:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ60    |   | 10:30 YOSHIE★<br>骨盤調整ストレッチ30   |  | 13:30 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60     |  | 10:30 YOSHIE★<br>姿勢改善ヨガトレ60  |   | 13:30 KAORI.s<br>姿勢改善ヨガトレ60    |  | 10:30 Saki<br>体幹トレーニング30     | 10:30 Tomoe<br>ストレッチヨガ60      |
| 21:00 KAORI.s<br>姿勢改善ヨガトレ30  | 13:00 mami<br>身体ほぐし                             | 20:30 Maki<br>セルマッサージ60  | 13:00 mami<br>ペドーマッサージ                 | 21:00 Naomi★<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 13:00 yasuko<br>親子でクリスマス<br>アイテムを作ろう           | 20:30 Chinatsu<br>美背中トレ30    | 21:30 ゆりか松<br>ママのクリスマス準備                  | 21:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60       |  | 20:30 Keiko<br>姿勢改善ヨガトレ30    | 21:00 YUMI<br>横尻45            |
| 22:30 YUMI<br>リンパストレッチ45     |   | 22:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ30   |  | 22:30 Chinatsu<br>横尻30       |  | 22:00 FUJMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60   |   | 22:30 サワコ★<br>身体ほぐし30          |  | 22:00 kari<br>身体ほぐし30        | 22:30 サワコ★<br>マロウヨガ60         |
| 20                           |   | 21   |  | 22                           |  | 23                           |   | 24                             |  | 25                           | 26                            |
| 9:00 かおり★<br>ピラティス30         | 11:00 mami<br>ヨガトレ<br>～しっかりとほぐして<br>ポカポカな身体づくり～ | 6:00 ゆりか松★<br>お腹スッキリ朝ヨガ30  | 10:00 namiko<br>ママに習って楽しい！<br>正しい姿勢とは？ | 9:00 Maki<br>セルフマッサージ60      | 10:00 Naomi<br>ママ尻メイク                          | 6:00 YUMI<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30    |   | 9:00 rie<br>姿勢改善ヨガトレ60         |  | 6:00 ゆりか松★<br>朝のヨガトレ60       | 6:00 サワコ★<br>活かアップ朝ヨガ30       |
| 10:30 YOSHIE★<br>姿勢改善ヨガトレ60  |   | 9:00 ゆきよ<br>姿勢改善ヨガトレ60   |  | 10:30 ユイ<br>姿勢改善ヨガトレ60       |  | 9:00 yuka<br>骨盤調整トレーニング      | 10:00 sino<br>身体ほぐし                       | 10:30 Tomoe<br>ストレッチヨガ60       |  | 9:00 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 9:00 sayo<br>姿勢改善ヨガトレ60       |
| 13:30 Tomoe<br>リラックスヨガ60     |   | 10:30 かおり★<br>身体ほぐし30  |  | 13:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ30     |  | 10:30 かおり★<br>姿勢改善ヨガトレ30     |   | 13:30 namiko★<br>姿勢改善ヨガトレ60    | 11:00 mami<br>ヨガトレ<br>～しっかりとほぐして<br>ポカポカな身体作り～ | 10:30 眞由サタ★<br>スペシャルレッスン60   | 10:30 かおり★<br>体幹トレーニング30      |
| 21:00 CHIE<br>ビジョンマップWS      | 19:00 ゆりか松<br>寝る前練習ヨガ                           | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 13:00 sino<br>ヨガトレ<br>～ポカポカ温めよう～       | 21:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 21:00 KAORI.s<br>ヨガトレ<br>～肩こり・背こりほぐし～          | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60 | 11:00 FUMI<br>ヨガトレ<br>～体と向き合う時間～          | 21:00 Chinatsu<br>くはをつくらう！30   |  | 21:00 Keiko<br>姿勢改善ヨガトレ60    | 21:00 Keiko<br>姿勢改善ヨガトレ60     |
| 22:30 Masako<br>身体ほぐし30      |   | 22:00 Maki<br>柔軟性アップヨガ60   |  | 22:30 KAORI.s<br>身体ほぐし30     |  | 22:00 KAORI.s<br>身体ほぐし30     |   | 22:30 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ30       |  | 20:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 22:30 kari<br>身体ほぐし30         |
| 27                           |   | 28   |  | 29                           |  | 30                           |   | 31                             |  | 1                            | 2                             |
| 9:00 ゆきよ<br>姿勢改善ヨガトレ60       |   | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 11:00 FUMI<br>ヨガトレ<br>～体と向き合う時間～       | 9:00 ユイ<br>前面深めよ！80          |  | 6:30 Saki<br>朝のヨガトレ30        |   | 9:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60        |  | お正月休み<br>お正月<br>特別スケジュール     |                               |
| 10:30 Naomi<br>太陽礼拝54回       | 11:00 mami<br>ヨガトレ<br>～しっかりとほぐして<br>ポカポカな身体作り～  | 9:00 サワコ★<br>姿勢改善ヨガトレ60  |  | 10:30 rie<br>姿勢改善ヨガトレ60      |  | 9:00 yuka<br>身体ほぐし30         |   | 年末特別<br>スケジュール                 |  |                              |                               |
| 13:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ30    |   | 10:30 Naomi<br>横尻45  |  | 13:30 YUMI<br>代謝アップヨガ30      |  | 10:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ60    |   |                                |  |                              |                               |
| 21:00 Naomi★<br>太陽礼拝54回      |   | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 19:00 ゆりか松<br>寝る前練習ヨガ                  | 21:00 Tomoe<br>リラックスヨガ60     |  | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60 |   |                                |  |                              |                               |
| 22:30 Masako<br>腹巻30         |   | 22:00 Maki<br>セルフマッサージ60   |  | 22:30 FUJMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60   |  | 22:00 kari<br>身体ほぐし30        |   | 22:00 Keiko<br>姿勢改善ヨガトレ60      |  |                              |                               |
| 3                            |   | <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、<br/>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です。<br/>ご自身の体調など不安な点がある場合は<br/>クラス内で指導者、講師にご相談ください。<br/>(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。<br/>ご了承の上ご参加ください。</p> |  |                              |  |                              |   |                                |  |                              |                               |
| お正月特別スケジュール                  |   |  |  |                              |  |                              |   |                                |  |                              |                               |