1

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
今月は朝ヨガ習慣！！ あけましておめでとうございます♪ 今年もクラウドスタジオをよろしくお願いいたします★ 寒くなって縮こまってるカラダ。年末年始でゴロゴロしてたカラダ。 朝からしっかり動いて、カラダぽかぽか♪気分前向き♪ 代謝もアップさせて健康的なカラダ作りをしましょう！！										1 お正月休み	2 6:00 riie★ 新春朝ヨガ30 お正月特別スケジュール 22:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60
3		4		5		6		7		8	9
6:00 riie★ 新春朝ヨガ30 9:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 お正月特別スケジュール		6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 KANA 身体ほぐし30 20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 FUMI★ 体幹トレーニング30	21:00 FUMI ヨガトレ ～質の良い呼吸で眠る～	6:00 ユイ 朝ヨガ習慣30 9:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI リンパストレッチ45 21:00 Chinatsu 桃尻30 22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30		6:00 ユイ 朝ヨガ習慣30 9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YUMI 桃尻30 20:30 Maki 柔軟性アップヨガ60 22:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 namiko ヨガトレ ～自分の僻をしろう～ 21:30 ゆりか松 カラダトーク ～冬の身体と肌～	6:00 ユイ 朝ヨガ習慣30 9:00 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 namiko★ 身体ほぐし30 21:00 かおり★ くびれをつくろう！30 22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 カウンセラー景子 自分の心をゆるめると、どんどん幸せを感じる	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ60 9:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 美背中トレ30 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Maki セルフマッサージ60	6:00 江理奈★ 朝のヨガトレ30 9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 Maki スタジオ公開 21:00 Maki リズムストレッチ30 22:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30
10		11		12		13		14		15	16
6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 Yayoi★ 美背中トレ30 10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ30 20:30 江理奈★ 身体ほぐし30 22:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 mikity マタニティ① たいせつにしたいこと 22:00 KAORI.s ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前のヨガトレ～	6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 kari 身体ほぐし30 20:30 Saki 体幹トレーニング30 22:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 SAYAKA 身体ほぐし ～いつも頑張っているママたち～ 22:00 KAORI.s ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前のヨガトレ～	6:00 CHIE 朝ヨガ習慣30 9:00 RIE 椅子ヨガ30 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 Chinatsu 美脚トレーニング30 22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30	13:00 yasuko カラダトーク ～子供の姿勢～	6:00 ゆきよ 朝ヨガ習慣30 9:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 YUMI リンパストレッチ45	10:00 sino 身体ほぐし ～ポカポカ身体ほぐし～ 21:30 Mayumi ママになったあなたに伝えたい3つのこと	6:00 ゆきよ 朝ヨガ習慣30 9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Keiko 身体ほぐし30	11:00 yuka 代謝アップヨガ	6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Saki 身体ほぐし30 20:30 Chinatsu 桃尻30 22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	6:00 Maki 朝ヨガ習慣30 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 かおり★ ピラティス30 21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 江理奈★ 身体ほぐし30
17		18		19		20		21		22	23
6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 SAYAKA 身体ほぐし30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30		6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 サワコ★ 身体ほぐし30 20:30 Chinatsu 桃尻30 22:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 SAYAKA ヨガトレ ～自分の軸を探ってみよう～ 21:00 FUMI ヨガトレ ～質の良い呼吸で眠る～	6:00 CHIE 朝ヨガ習慣30 9:00 RIE 椅子ヨガ30 10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Mayumi 身体ほぐし30	10:00 namiko ヨガトレ ～自分の僻をしろう～ 22:00 KAORI.s ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前のヨガトレ～	6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI くびれをつくろう！30 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 riie 身体ほぐし30	9:30 mikity マタニティ② マイナートラブル接痛編 11:00 namiko 好きと嬉いから 自分を知るワーク	6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 Yayoi★ 腟ヒップトレ45 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30 21:00 Chinatsu 美脚トレーニング30 22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	11:00 yuka 肩・背中ほぐし当ガ 13:30 yasuko リフレッシュヨガ	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ60 9:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 Saki 体幹トレーニング30 20:30 かおり★ ニの腕引き締めトレ30 22:00 KAORI.s★ 姿勢改善ヨガトレ60	6:00 Maki 朝ヨガ習慣30 9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし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 22:30 YUMI リンパストレッチ45
24		25		26		27		28		29	30
6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 Yayoi★ 腟ヒップトレ45 10:30 mio★ 姿勢改善ヨガトレ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Masako 身体ほぐし30	22:00 kari ヨガトレ ～身体ほぐし～	6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 KANA 身体ほぐし30 10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60 20:30 かおり★ ピラティス30 22:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 SAYAKA Let's 目トレ！！ ～一緒に目を動かそう～ 13:30 urara ヨガトレ ～体幹トレーニング～	6:00 YUMI 朝ヨガ習慣30 9:00 riie★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Mayumi 身体ほぐし30	11:00 yasuko カラダトーク ～おうちでできる ママのホームケア～ 13:30 urara ヨガトレ ～軸を感じる～	6:00 riie★ 朝ヨガ習慣30 9:00 KANA 身体ほぐし30 10:30 SAYAKA 姿勢改善ヨガトレ30 20:30 Maki 柔軟性アップヨガ60 22:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	19:00 ゆりか松★ 寝る前ストレッチ 22:00 kari ヨガトレ ～身体ほぐし～	6:00 Saki 朝ヨガ習慣30 9:00 Yayoi★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YOSHIE★ 身体ほぐし30 21:00 Chinatsu 桃尻30 22:30 KAORI.s★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 mikity マタニティ③ 産後に向けて 気をつけていること 11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング	6:00 ゆりか松★ 朝ヨガ習慣30 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YUMI 美背中トレ30 20:30 kari 身体ほぐし30 22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	6:00 Yayoi★ 朝ヨガ習慣30 9:00 ゆりえ★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Keiko 身体ほぐし30 21:00 Maki セルフマッサージ60 22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30
31											
6:00 Saki 朝ヨガ習慣30 9:00 urara 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 SAYAKA 身体ほぐし30 21:00 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Masako 瞑想30	10:00 namiko ヨガトレ ～自分の僻をしろう～ 19:00 ゆりか松 寝る前筋ヨガ										

※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。

※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。）

※★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。