

5 Cloud Studio by yoga i.um						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>夏に向けての準備は出来ていますか？</p> <p>気温もグッと高くなり、薄着、半袖の出番です！ ヨガトレを軸に、ぜひトレーニング系のレッスンもたくさん入ってみて下さいね！</p> <p>今月も朝ヨガは毎日ありますよ！ 日の出も早くなって、目覚めやすくなる季節。 ぜひ朝活チャレンジしてみてください！</p>						1
						6:00 Saki 目覚めスッキリ朝ヨガ30
						9:00 sino 姿勢改善ヨガトレ30
						10:30 aya 体幹トレーニング30
						マスタジオ おやすみ
						21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60
						22:30 江理奈★ 身体ほぐし30
2	3	4	5	6	7	8
6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Saki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Saki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Maki セルフケア&トレ60
9:00 サワコ★ 身体ほぐし30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi★ 横浜30	9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30	9:00 namiko★ 体幹トレーニング30	9:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:00 mami★ ペーパーマージ30	10:30 Tomoe ストレッチ60	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sino★ 体幹トレーニング30
10:30 YOSHIE★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 Chinatsu 美脚トレーニング60	21:00 ユイ 関節クラス60	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	マスタジオ おやすみ	マスタジオ おやすみ
19:00 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 eri 身体ほぐし30	21:00 ゆりか松★ フーマ時間30	12:30 yasuko リフレッシュヨガ30		
21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 YUMI リンパストレッチ45	21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 YUMI 横浜30
22:30 Maki 快眠夜ヨガ30				22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	22:00 Chinatsu 美背中トレ60	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
9	10	11	12	13	14	15
6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Maki セルフケア&トレ60
9:00 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 かのり★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sino★ 身体ほぐし30	9:00 sino★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sino★ 体幹トレーニング30	9:00 ゆりか松★ 身体ほぐし30
10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 yuri 身体ほぐし30	10:00 mami★ ペーパーマージ30	10:30 YUMI くびれトレーニング30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sino★ 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 kari 身体ほぐし30	10:30 KANA 身体ほぐし30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 美背中トレ30	11:00 yuka 骨盤矯正トレーニング30	マスタジオ おやすみ	マスタジオ おやすみ
19:00 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 kari 体幹トレーニング30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	12:30 yasuko リフレッシュヨガ30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60		
21:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 FUMI★ 身体ほぐし30	21:30 eri 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Chinatsu 横浜30	21:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Chinatsu 美脚トレーニング30	21:00 YUMI リンパストレッチ45
22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30	22:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki セルフケア60	22:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 namiko★ 身体ほぐし30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30
16	17	18	19	20	21	22
6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Saki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Maki セルフケア&トレ60
9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30	9:00 KANA 体幹トレーニング30	9:00 Yayoi 美背中トレ60	9:00 YUMI 美背中トレ45	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
10:00 mami★ ペーパーマージ30	10:00 yuri 身体ほぐし30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami★ 身体ほぐし30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 体幹トレーニング30
10:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30	10:30 YUMI 横浜30	12:30 yasuko 身体を温めた大切な 食事講座	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	マスタジオ おやすみ	マスタジオ おやすみ
21:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Saki チトックスヨガ30	11:00 yuka 二の腕スッキリヨガ30		
22:00 FUMI★ 身体ほぐし30	21:00 FUMI★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:30 eri 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 kari How to 合掌30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 Saki チトックスヨガ30	22:00 Chinatsu 美脚トレーニング60	22:30 Saki チトックスヨガ30	22:00 yurika 身体ほぐし30	22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30	22:00 Maki セルフケア60	22:30 namiko★ 身体ほぐし30
23	24	25	26	27	28	29
6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 Maki セルフケア&トレ60
9:00 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 YUMI くびれトレーニング30	9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi 美背中トレ60	9:00 YUMI 横浜45	9:00 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:00 Mayumi★ 身体ほぐし30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami★ ペーパーマージ30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sino★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 YOSHIE★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Tomoe ストレッチ60	10:30 sino★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 sino★ 体幹トレーニング30	11:00 yuka 首肩ほぐしヨガ30	マスタジオ おやすみ	マスタジオ おやすみ
19:00 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 ユイ 関節クラス60	20:30 Saki チトックスヨガ30	20:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30		
21:00 Saki チトックスヨガ30	21:00 sino★ 身体ほぐし30	21:30 カウンセラー-眞子 あひだう！の巻物	21:00 kari 寝具以外に必要なもの30 快適スイングスリムソリ	21:00 Saki チトックスヨガ30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI リンパストレッチ45
22:30 Masako 身体ほぐし30	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	22:00 yurika 身体ほぐし30	22:30 Chinatsu 快眠夜ヨガ30	22:00 江理奈★ 身体ほぐし30	22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30
30	31	<p>※上記は全てクラウドスタジオ及び 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・身体ほぐしなどのレッスンやマスタジオもおすすめ。 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。 (マスタジオスケジュールは別紙もご確認ください。)</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>				