

# 6

## Cloud Studio by yoga i.um

| MON                          | TUE                          | WED  | THU                              | FRI  | SAT                          | SUN                         |
|------------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|
|                              |                              | <b>1</b>                                     | <b>2</b>                         | <b>3</b>   | <b>4</b>                     | <b>5</b>                    |
|                              |                              | 6:00 Saki<br>朝のヨガトレ30                        | 6:00 NAOMI★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30      | 6:00 Saki<br>活カアップ朝ヨガ30  | 6:00 ゆりか松★<br>朝のヨガトレ30       | 6:00 Maki<br>柔軟アップヨガ45      |
|                              |                              | 9:00 RIE<br>腰痛スッキリ椅子ヨガ30                     | 9:00 Yayoi<br>燃焼系エクササイズ30        | 9:00 KANA<br>姿勢改善ヨガトレ60  | 9:00 ユイ<br>関節矯正45            | 9:00 sayo<br>姿勢改善ヨガトレ60     |
|                              |                              | 10:00 Saki<br>身体ほくし30                        | 10:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ60        | 10:00 mami<br>姿勢改善ヨガトレ30   | 10:30 aya<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 10:30 aya<br>身体ほくし30        |
|                              |                              | 10:30 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60                     | 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30      | 10:30 YUMI<br>矯正30   | ママスタジオ<br>おやすみ               | ママスタジオ<br>おやすみ              |
|                              |                              | 21:00 ユイ<br>姿勢改善ヨガトレ60                       | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 21:00 Maki<br>たるみ解消ストレッチ&トレ60  |                              |                             |
|                              |                              | 22:30 Maki<br>セルフケア45                        | 21:30 ゆりか松★<br>頑張らない練習           | 21:30 namiko★<br>体幹トレーニング30  | 20:30 Maki<br>柔軟アップヨガ60      | 21:00 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60    |
|                              |                              |  | 22:00 FUMI★<br>身体ほくし30           | 22:30 YOSHIE★<br>疲労回復ヨガ30  | 22:00 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60 | 22:30 SAYAKA★<br>身体ほくし30    |
| <b>6</b>                     | <b>7</b>                     | <b>8</b>                                     | <b>9</b>                         | <b>10</b>  | <b>11</b>                    | <b>12</b>                   |
| 6:00 NAOMI★<br>むくみ解消朝ヨガ30    | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 Maki<br>活カアップ朝ヨガ30                      | 6:00 NAOMI★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30      | 6:00 Saki<br>朝のヨガトレ30  | 6:00 ゆりか松★<br>朝のヨガトレ30       | 6:00 namiko★<br>朝のヨガトレ30    |
| 9:00 サワコ★<br>姿勢改善ヨガトレ30      | 9:00 Yayoi<br>チャレンジ！1トのポーズ60 | 9:00 yuka<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           | 9:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60  | 9:00 ユイ<br>関節矯正45            | 9:00 sayo<br>姿勢改善ヨガトレ60     |
| 10:00 mami★<br>ペピーマツージョ30    | 10:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ30     | 10:30 YUMI<br>エクササイズ30                       | 10:30 KANA<br>活カアップヨガ30          | 10:00 yuri★<br>身体ほくし30   | 10:30 aya<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 10:30 aya<br>体幹トレーニング30     |
| 10:30 Tomoe<br>ストレッチ60       | 10:30 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 21:00 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60                     | 11:30 yasuko<br>身体を整える<br>～毎週木・土 | 10:30 YUMI<br>二の腕引き締めトレ30  | 15:00 UCO<br>姿勢改善ヨガトレ30      | ママスタジオ<br>おやすみ              |
| 19:00 ゆりか松★<br>寝る前椅子ヨガ30     | 13:00 mami<br>身体ほくし30        | 21:30 kari<br>タイ武ヨガルーシーダットン30                | 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30      | 17:30 SAYAKA★<br>からだあそび30  | ママスタジオ<br>おやすみ               |                             |
| 21:00 江理奈★<br>姿勢改善ヨガトレ30     | 20:30 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 22:30 kari<br>リストラティブヨガ30                    | 20:30 Chinatsu<br>矯正30           | 21:00 Maki<br>セルフケア&トレ60   |                              | 21:00 江理奈★<br>姿勢改善ヨガトレ30    |
| 22:30 Keiko★<br>リラックス夜ヨガ30   | 22:00 Chinatsu<br>O脚改善トレ60   |  | 22:00 FUMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60        | 22:30 YOSHIE★<br>姿勢改善ヨガトレ30  | 20:30 Maki<br>柔軟アップヨガ60      | 22:30 Maki<br>セルフケア45       |
| <b>13</b>                    | <b>14</b>                    | <b>15</b>                                    | <b>16</b>                        | <b>17</b>  | <b>18</b>                    | <b>19</b>                   |
| 6:00 NAOMI★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30  | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 Maki<br>朝のセルフケア45                       | 6:00 NAOMI★<br>むくみ解消朝ヨガ30        | 6:00 Saki<br>活カアップ朝ヨガ30  | 6:00 ゆりか松★<br>朝のヨガトレ30       | 6:00 Maki<br>朝のセルフケア&トレ60   |
| 9:00 サワコ★<br>前屈深めヨガ60        | 9:00 RIE<br>姿勢改善ヨガトレ30       | 9:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60                      | 9:00 RIE<br>姿勢改善ヨガトレ60           | 9:00 Yayoi<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 9:00 sayo<br>体幹トレーニング30      | 9:00 ゆりか松★<br>身体ほくし30       |
| 10:00 yuri★<br>身体ほくし30       | 10:00 mami★<br>ペピーマツージョ30    | 10:00 kari<br>椅子ヨガ30                         | 10:00 mami★<br>姿勢改善ヨガトレ30        | 10:30 YUMI<br>リノバストレッチ45   | 10:30 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 10:30 aya<br>姿勢改善ヨガトレ60     |
| 10:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 10:30 KANA<br>活カアップヨガ30      | 10:30 YUMI<br>矯正30                           | 10:30 Tomoe<br>ストレッチ60           | 11:00 yuka<br>骨盤矯正トレーニング30   | ママスタジオ<br>おやすみ               | ママスタジオ<br>おやすみ              |
| 19:30 ゆりか松★<br>寝る前椅子ヨガ30     | 20:30 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60 | 21:00 ユイ<br>矯正45                             | 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30      | 21:00 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60   |                              |                             |
| 21:00 Saki<br>デトックスヨガ30      | 22:00 YUMI<br>リノバストレッチ45     | 21:30 カウンセラー-藤子<br>悪いやめず改善するために<br>私がやっていること | 20:30 Chinatsu<br>くびれトレーニング30    | 21:30 namiko★<br>足のむくみ解消ストレッチ30  | 20:30 Chinatsu<br>矯正30       | 21:00 江理奈★<br>体幹トレーニング30    |
| 22:30 namiko★<br>姿勢改善ヨガトレ30  |                              | 22:30 Chinatsu<br>快眠夜ヨガ30                    | 22:00 yurika<br>身体ほくし30          | 22:30 Keiko★<br>リラックス夜ヨガ30   | 22:00 SAYAKA★<br>姿勢改善ヨガトレ30  | 22:30 SAYAKA★<br>姿勢改善ヨガトレ30 |
| <b>20</b>                    | <b>21</b>                    | <b>22</b>                                    | <b>23</b>                        | <b>24</b>  | <b>25</b>                    | <b>26</b>                   |
| 6:00 NAOMI★<br>むくみ解消朝ヨガ30    | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 Maki<br>朝のセルフケア45                       | 6:00 NAOMI★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30      | 6:00 Saki<br>活カアップ朝ヨガ30  | 6:00 ゆりか松★<br>朝のヨガトレ30       | 6:00 Maki<br>朝のセルフケア&トレ60   |
| 9:00 Yayoi<br>チャレンジ！1トのポーズ60 | 9:00 RIE<br>姿勢改善ヨガトレ30       | 9:00 RIE<br>腰痛スッキリ椅子ヨガ30                     | 9:00 ゆきよ<br>姿勢改善ヨガトレ60           | 9:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60  | 9:00 Saki<br>デトックスヨガ30       | 9:00 ゆりか松★<br>身体ほくし30       |
| 10:30 Tomoe<br>姿勢改善ヨガトレ60    | 10:00 yuri★<br>身体ほくし30       | 10:00 yasuko<br>身体ほくし30                      | 10:00 mami★<br>身体ほくし30           | 10:30 YUMI<br>燃焼系エクササイズ30  | 10:30 aya<br>姿勢改善ヨガトレ60      | 10:30 aya<br>姿勢改善ヨガトレ60     |
| 11:00 mami★<br>ペピーマツージョ30    | 10:30 YUMI<br>二の腕引き締めトレ30    | 21:00 Chinatsu<br>矯正45                       | 10:30 Tomoe<br>ストレッチ60           | 11:00 yuka<br>股関節ストレッチ30   | ママスタジオ<br>おやすみ               | ママスタジオ<br>おやすみ              |
| 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30  | 20:30 江理奈★<br>体幹トレーニング30     | 21:30 kari<br>自分のトリセツ作り<br>応用まで30            | 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30      | 21:00 Maki<br>たるみ解消ストレッチ&トレ60  |                              |                             |
| 21:00 江理奈★<br>姿勢改善ヨガトレ30     | 21:00 FUMI★<br>腰痛ストレッチ30     | 22:30 Keiko★<br>デトックスヨガ30                    | 20:30 Saki<br>デトックスヨガ30          | 21:30 SAYAKA★<br>ペアから考える声掛け<br>～こんなときどう言う？～  | 20:30 Chinatsu<br>O脚改善トレ60   | 21:00 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60    |
| 22:30 Masako<br>身体ほくし30      | 22:00 kari<br>リストラティブヨガ30    |  | 22:00 yurika<br>身体ほくし30          | 22:30 Chinatsu<br>疲労回復ヨガ30   | 22:00 namiko★<br>姿勢改善ヨガトレ60  | 22:30 SAYAKA★<br>身体ほくし30    |
| <b>27</b>                    | <b>28</b>                    | <b>29</b>                                    | <b>30</b>                        | <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やすみです。</p> <p>ご自身の体調など不安定な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。ご了承ください。</p> <p>ご了承ください。</p> |                              |                             |
| 6:00 NAOMI★<br>むくみ解消朝ヨガ30    | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30   | 6:00 ゆりか松★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30                   | 6:00 NAOMI★<br>目覚めスッキリ朝ヨガ30      |  |                              |                             |
| 9:00 Yayoi<br>燃焼系エクササイズ45    | 9:00 kari<br>身体ほくし30         | 9:00 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60                      | 9:00 Tomoe<br>ストレッチ60            |  |                              |                             |
| 10:00 mami★<br>ペピーマツージョ30    | 10:00 yuri★<br>姿勢改善ヨガトレ30    | 10:00 yasuko<br>リフレッシュヨガ30                   | 10:00 mami★<br>姿勢改善ヨガトレ30        |  |                              |                             |
| 10:30 kari<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 10:30 yasuko<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 10:30 YUMI<br>奥育中トレ30                        | 10:30 YUMI<br>姿勢改善ヨガトレ60         |  |                              |                             |
| 19:30 ゆりか松★<br>寝る前椅子ヨガ30     | 20:30 Keiko★<br>姿勢改善ヨガトレ60   | 17:00 aya<br>小中学生のためのヨガトレ30                  | 20:30 Chinatsu<br>二の腕引き締めトレ30    |  |                              |                             |
| 21:00 Saki<br>姿勢改善ヨガトレ60     | 21:00 FUMI★<br>腰痛ストレッチ30     | 21:00 Chinatsu<br>姿勢改善ヨガトレ60                 | 21:30 ゆりか松★<br>3歳の版、5歳の版30       |  |                              |                             |
| 22:30 Masako<br>矯正30         | 22:00 Chinatsu<br>O脚改善トレ60   | 22:30 Saki<br>デトックス夜ヨガ30                     | 22:00 FUMI★<br>姿勢改善ヨガトレ60        |  |                              |                             |

### どんより天気でもカラダもココロもしんどくなっていませんか？

まずは規則正しい生活が1番。  
 そのためにはぜひ毎日6時間程度の朝ヨガをご活用下さい。  
 またボディメイク系のトレーニングも多数ございます。  
 夏本番に向けてカラダを引き締めませんか？  
 そして何よりベースは姿勢改善ヨガです！  
 定期的にご自身のメンテナンスとして  
 ご参加下さいね！！