

7 Cloud Studio by yoga i.um						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<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・身体ほぐしなどのレッスンをママスタジオも おすすめします。</p> <p>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>				1	2	3
				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 目覚めスッキリ朝ヨガ30
				9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Maki セルフケア&トレ60	9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30
				10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
				10:30 Maki 柔軟アップヨガ60	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
				11:00 kari 身体ほぐし30		
				21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI リンバストレッチ45
22:30 YOSHIE★ 快眠夜ヨガ30	22:00 kari リストラティブヨガ30	22:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30				
4	5	6	7	8	9	10
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 朝のセルフケア45	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 YUMI 活カアップ朝ヨガ30
9:00 ゆきよ 呼吸瞑想30	9:00 Yayoi 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 Yayoi 美容中トレ60	9:00 ゆきよ 呼吸瞑想30	9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30
10:00 yuri★ ねんねの基礎講座30	10:00 mami★ こどもの夏の遊び方 ～親を驚かす前に読んでおきたい本～	11:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 KANA 活カアップヨガ30	10:30 YUMI リンバストレッチ45	10:30 YUMI 下腹スッキリトレ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI エクササイズ30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	17:00 aya 小学生のためのヨガトレ 30	11:00 yuka 股関節ほぐしヨガ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	11:00 yuri★ 姿勢改善ヨガトレ30	17:00 SAYAKA★ からだあそび30	20:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60		
21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Chinatsu 横尻30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 kari リラックスヨガ30	21:30 namiko★ 足のむくみ解消ストレッチ30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI 横尻30
22:30 Maki セルフケア45	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 kari リストラティブヨガ30	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 namiko★ 身体ほぐし30
11	12	13	14	15	16	17
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 朝のセルフケア45	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 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 サワコ★ 前屈を深めるヨガ60	9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 KANA 活カアップヨガ30	9:00 Maki 柔軟アップヨガ60	9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
10:00 mami★ わんぱくあそび30	10:00 mami★ こどもの夏の遊び方30 ～お家で親を驚かすためのポイント～	10:00 yasuko 赤ちゃんの発達30 ～育児グッズ術が必要？～	10:00 mami★ 身体ほぐし30	11:00 yuka 骨盤調整ヨガ30	10:30 YUMI エクササイズ30	10:30 sayo 体幹トレーニング30
10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 下腹スッキリトレ30	10:30 YUMI リンバストレッチ45	10:30 yasuko 身体ほぐし30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ60	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 YUMI リンバストレッチ45	21:00 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	17:00 aya 小学生のためのヨガトレ 30	21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30		
21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 namiko★ 身体ほぐし30	20:30 Chinatsu 横尻30	21:00 Maki セルフケア&トレ60
22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30			22:00 Chinatsu 下腹スッキリトレ30	22:30 YOSHIE★ 骨盤調整ストレッチ30	22:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
18	19	20	21	22	23	24
6:00 Saki 活カアップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Maki 朝のセルフケア45	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 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 namiko★ 体幹トレーニング30	9:00 Yayoi 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 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Maki 柔軟アップヨガ60	9:00 Saki セルフケア30	9:00 KANA 姿勢改善ヨガトレ30
10:00 yuri★ 寝かしつけ講座30	10:00 mami★ こどもの夏の遊び方30 ～お家で親を驚かすためのポイント～	10:30 yuka 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami★ 身体ほぐし30	10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ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 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 美容中トレ30	17:00 SAYAKA★ からだあそび30	10:30 aya 身体ほぐし30	10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
17:00 aya 小学生のためのヨガトレ 30	11:00 yuri★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	17:00 aya 小学生のためのヨガトレ 30	21:00 ユイ 横尻調整45		
21:00 Chinatsu 下腹スッキリトレ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	21:30 カウンセラー-景子 ママで対峙！ 自分の人生の叶え方！30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 SAYAKA★ 我が子が夜泣きする理由を 決めた理由30	20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI 横尻30
22:30 Masako 身体ほぐし30	22:00 Chinatsu 二の腕引き締めトレ30	22:30 Saki 疲労回復夜ヨガ30	22:00 Saki セルフケア30	22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	22:00 SAYAKA★ 身体ほぐし30	22:30 SAYAKA★ 身体ほぐし30
25	26	27	28	29	30	31
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 朝のセルフケア45	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 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30
9:00 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi 下腹スッキリトレ45	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi チャレンジ！ハートのポーズ60	9:00 Maki 柔軟アップヨガ60	9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 ゆりえ★ 身体ほぐし30
10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami★ ベビーマッサージ30	10:30 kari 肩こり解消ストレッチ30	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami★ 身体ほぐし30	10:30 YUMI 横尻30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 Maki セルフケア&トレ60	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Tomoe ストレッチ60	11:00 yasuko キッズも集まれ～！ 身体で遊ぶキッズヨガ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	11:00 kari タイ式ヨガ ～ルーシーダットン～30	21:30 yasuko ママのお話30 ～愛着形成～	20:30 Saki セルフケア30	21:00 ユイ 横尻調整45		
21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Maki 柔軟アップヨガ60	22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	21:00 kari 身体ほぐし30	21:30 namiko★ 足首調整30 子の子の顔模倣ど向き合う	20:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 YUMI&Maki 夏！！寝る前60 Let's! 画面オン
22:30 Masako 瞑想30	22:00 Chinatsu 美脚トレーニング60		22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Chinatsu 快眠夜ヨガ30	22:00 Maki セルフケア45	22:30 YUMI リンバストレッチ45
<p>いよいよ夏本番！暑さに負けないカラダをつくらう！</p> <p>暑くてカラダが思うように動かない… クーラーの温度差でだるい… そんな時は運動でスッキリさせましょう！</p> <p>イベント情報 7/31日21:00 YUMI&Maki 夏！！寝る前60 Let's! 画面オン 画面オンでみんなで盛り上がりながら 滝汗かいて爽やかボディへ</p>						