

8 Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
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 サワコ★ 朝のヨガトレ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 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 Yayoi 股ヒップトレ30	9:00 kari 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 Maki セルフケア&トレ60	9:00 kari 体幹トレーニング30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 namiko★ 体幹トレーニング15
10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 YUMI 有酸素エクササイズ30	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 yuri ねんね講座30	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI くびれをつくらう！30	10:30 サワコ★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 mami★ ベビーマッサージ30	10:30 Maki フローヨガ60	10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yuka 骨盤調整ヨガ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	20:30 江理奈★ 体幹トレーニング30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60		
21:00 Maki 柔軟アップヨガ60	22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 yasuko カラダを整える～夏帰～	20:30 YUMI 横尻30	21:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 サワコ★ 身体ほくし30
22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30		22:30 Saki 快眠夜ヨガ30	22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 kari リラクソヨガ30	22:00 Chinatsu 美育中トレ30	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30

8	9	10	11	12	13	14
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 サワコ★ 朝のヨガトレ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 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30
9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 yuka 親子の抱っこ遊び30	9:00 yayoi 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 aya 体幹トレーニング30	9:30 aya 身体ほくし30	8:30 Saki ストレッチヨガ30
10:00 mami★ 身体ほくし30	10:00 mami★ 親子の抱っこ遊び30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 KANA 活カアップヨガ30	10:30 YUMI 有酸素エクササイズ30	10:30 YUMI 美育中トレ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 かおり★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 yasuko キッズも楽しめる～！ カラダ遊び30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Chinatsu くびれをつくらう！30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 Maki セルフケア&トレ60	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	19:30 SAYAKA★ 親子ふれあいたいタイム30	20:30 YUMI リンバストレッチ45	22:30 Keiko 姿勢改善ヨガトレ30		
22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	22:00 Chinatsu 横尻30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 ワンセラー親子 子育てが楽しくなるヒント ～4人の子育ての経験を通して～		20:30 Chinatsu 横尻30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
		22:30 YUMI リンバストレッチ45	22:00 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30		22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI リンバストレッチ45

15	16	17	18	19	20	21
6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30	6:00 Maki 朝のセルフケア45	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 Yayoi 美育中トレ30	9:00 kari 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 ゆきよ 猫背改善30	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Tomoe ストレッチヨガ60	10:00 kari 体幹トレーニング30	10:00 mami★ 身体ほくし30	10:30 KANA 活カアップヨガ30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:30 aya 身体ほくし30
10:30 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 mami★ ベビーマッサージ30	10:30 Maki たるみ解消ストレッチ&トレ60	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	19:30 SAYAKA★ 親子ふれあいたいタイム30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu くびれをつくらう！30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60		
22:30 Saki 快眠夜ヨガ30	21:30 Mayumi 同僚妻あるある面白い30	22:30 Saki 疲労回復夜ヨガ30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki セルフケア45	20:30 ユイ ストレッチヨガ30	21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60
	22:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60		22:00 Chinatsu 横尻30		22:00 Chinatsu 横尻60	22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30

22	23	24	25	26	27	28
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 サワコ★ 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 サワコ★ 活カアップ朝ヨガ30
9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 ゆきよ 猫背改善30	9:00 kari 猫背改善30	9:00 ゆきよ 呼吸調整30	9:00 kari 体幹トレーニング30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 sayo 体幹トレーニング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 kari 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 yuri 身体ほくし30	10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI リンバストレッチ45	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 Tomoe ストレッチヨガ60	10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 YUMI 有酸素エクササイズ30	11:00 yuka 首肩スッキリヨガ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 mami★ 身体ほくし30	21:00 Chinatsu 横尻30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60		
21:00 Maki たるみ解消ストレッチ&トレ60	20:30 Saki リラクソストレッチ30	21:30 SAYAKA★ ヘルシークラーのおはなしから みんなが大切なこと30	20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 namiko★ ストレッチヨガ30	20:30 Chinatsu 横尻45	21:00 Maki むくみ解消ストレッチ&トレ60
22:30 Masako 身体ほくし30	22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI 美育中トレ30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ30	22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 SAYAKA★ 身体ほくし30

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 サワコ★ 朝のヨガトレ30
9:00 Yayoi 股ヒップトレ30	9:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 kari リラクソヨガ30
10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 KANA 活カアップヨガ30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30
11:00 mami★ 身体ほくし30	11:00 kari リラクソヨガ30	21:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30
21:00 Maki 柔軟アップヨガ60	21:30 Mayumi なるよくなる！ と思えたら最強30	22:30 Chinatsu 横尻30
22:30 Masako 瞑想30	22:00 Saki リラクソストレッチ30	

※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・身体ほく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もご確認ください。)
 ※★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。

暑さ、夏休みに負けていませんか？

お子様も夏休みの方も多いのではないでしょうか？
 外は暑い...そんな時は家でかぞくみんなでクラウドスタジオです！
 お子様と一緒に身体を整えるのも素敵な夏の思い出ですよ♪
 また夏バテには身体を巡らすことが大切。
 水分をしっかりととりながらカラダを動かして
 心身ともにリフレッシュしましょう！

