10

Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
※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。					1 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI リンパストレッチ45 ママスタ おやすみ 20:30 Maki セルフケア＆トレ60 22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60	2 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 Saki リラックスヨガ30 10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタ おやすみ 21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 YUMI リンパストレッチ45
3 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 yuka 姿勢か改善ヨガトレ30 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 sayo 体幹トレーニング30 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 kari リラックスヨガ30	4 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ30 10:00 yuri★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Tomoe ストレッチヨガ60 13:00 mami★ 身体ほぐし30 20:30 Chinatsu 桃尻60 22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	5 6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30 9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ30 10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Maki 疲労回復夜ヨガ30	6 6:00 Maki 朝のセルフケア45 9:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 親子でできる！ 産後ケアトレーニング30 10:30 YUMI 活力アップヨガ30 17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30 20:30 江理奈★ 身体ほぐし30 22:00 Saki むくみ解消ストレッチ30	7 6:00 Saki 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Maki 柔軟アップヨガ60 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 13:00 mami★ 体幹トレーニング30 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30 21:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:30 Keiko 快眠夜ヨガ30	8 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 aya 身体ほぐし30 ママスタ おやすみ 20:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60	9 6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30 9:00 Saki 上半身ストレッチ30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタ おやすみ 21:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 YUMI リンパストレッチ45
10 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 sayo 身体ほぐし30 17:00 namiko★ キッズも一緒に！ 親子のカラダ遊び30 21:00 Maki セルフケア＆トレ60 21:30 kari 身体ほぐし30 22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30	11 6:00 ゆりか松★目覚め スッキリ朝ヨガ30 9:00 kari 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ ベビーマッサージ30 10:30 KANA 活力アップヨガ30 20:30 YUMI 美脊中トレ30 22:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	12 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 RIE 身体ほぐし30 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 kari リラックスヨガ30	13 6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Maki フローヨガ60 10:30 Tomoe ストレッチヨガ60 13:00 カウンセラー景子 お茶を飲みながら ほっと一息相談会30 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Maki 柔軟アップヨガ60	14 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YUMI 桃尻30 11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ30 21:00 Chinatsu 開脚ストレッチ60 21:30 Mayumi ワーママ座談会30 22:30 Maki フローヨガ30	15 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 体幹トレーニング30 10:30 YUMI 美脚トレーニング30 ママスタ おやすみ 20:30 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 SAYAKA★ 身体ほぐし30	16 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Saki 下半身ストレッチ30 10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60 ママスタ おやすみ 21:00 YUMI 燃焼系エクササイズ30 22:30 YUMI 快眠夜ヨガ30
17 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 Maki 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 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Keiko 疲労回復夜ヨガ30	18 6:00 ゆりか松★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 RIE 身体ほぐし30 10:00 yuri★ ねんトレ前の土台作り30 10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 13:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 Chinatsu 桃尻30	19 6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30 腰痛スッキリ 9:00 RIE 椅子ヨガ30 10:30 Tomoe ストレッチヨガ60 21:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 21:30 SAYAKA★ 子育ての枠を広げよう ～世界の子育て編～ 22:30 YUMI リンパストレッチ45	20 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 Maki フローヨガ60 10:00 mami★ 親子でできる！ 産後ケアトレーニング30 10:30 KANA 姿勢改善ヨガトレ30 17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ30 20:30 YUMI 美脊中トレ30 22:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60	21 6:00 サワコ★ 朝の身体ほぐし30 9:00 Yayoi★ チャレンジ！ハトのポーズ60 10:00 mami★ 体幹トレーニング30 10:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60 21:00 江理奈★ 体幹トレーニング30 21:30 namiko★ 身体ほぐし30 22:30 Maki セルフケア＆トレ60	22 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 桃尻45 ママスタ おやすみ 20:30 Chinatsu 開脚ストレッチ60 22:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60	23 6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30 9:30 aya 体幹トレーニング30 10:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30 ママスタ おやすみ 21:00 Maki たるみ解消ストレッチ30 22:30 YUMI リンパストレッチ45
24 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 身体ほぐし30 10:30 Tomoe ストレッチヨガ60 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Masako 身体ほぐし30	25 6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 Maki フローヨガ60 10:00 mami★ ベビーマッサージ30 10:30 Tomoe 姿勢改善ヨガトレ60 11:00 yuri 身体ほぐし30 20:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30 22:00 Chinatsu 桃尻30	26 6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30 9:30 NAOMI★ 活力アップヨガ30 10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30 14:00 yasuko ママカフェトーク ～子育ての見守りと制限～ 21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Saki 快眠夜ヨガ30	27 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 Maki 柔軟アップヨガ60 10:30 KANA 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 20:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:00 Chinatsu 上半身スッキリストレッチ30	28 6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ30 9:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 YUMI 桃尻45 11:00 yuka ポッコリお腹解消ヨガ30 19:30 SAYAKA★ 親子ふれあいタイム30 21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30 22:30 kari リラックスヨガ30	29 6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30 9:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 YUMI 美脊中トレ30 ママスタ おやすみ 20:30 Maki フローヨガ60 22:00 namiko★ 身体ほぐし30	30 6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30 9:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ60 10:30 aya 体幹トレーニング30 ママスタ おやすみ 21:00 Maki 柔軟アップヨガ60 22:30 YUMI 疲労回復夜ヨガ30
31 6:00 サワコ★ 朝のヨガトレ30 9:00 Maki 姿勢改善ヨガトレ60 10:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30 10:30 Yayoi ハロウィンスペシャルトレ60 19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 21:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ60 22:30 Masako 瞑想30						