

3

## Cloud Studio by yoga i.um

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
		6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Mitsuki 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の身体ほくし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 Maki 美脚トレ45	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 savo★ 身体ほくし30	9:00 aya 姿勢改善ヨガトレ30
		10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 AKI 体幹トレーニング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 chisa 体幹トレーニング30
		11:00 mami 身体ほくし30	11:30 AYA★ 自分に目をむけよう！ 参加者とするヨガ30	10:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
		21:00 Chinatsu 桃尻45	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ30		
		21:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI 下腹部引き締め30	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 Chinatsu 美脚トレ45	21:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60
		22:30 Sae 身体ほくし30	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 chisa 身体ほくし30	22:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Sae 身体ほくし30
6	7	8	9	10	11	12
6:00 Keiko 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★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 Mitsuki 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ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 Yayoi くびれをつくろう！30	9:00 わか★ 身体ほくし30	9:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Maki セルフケア&トレ60	9:00 aya 身体ほくし30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 身体ほくし30	10:00 yuri 身体ほくし30	10:30 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 RIE チェアヨガ30
11:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	11:00 mami ベヒーママッサージ30	11:30 AYA★ 自分に目をむけよう！ 参加者とするヨガ30	10:30 mikity★ 体幹トレーニング30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 ユイ 桃尻30	13:00 わか★ 身体ほくし30	21:00 Chinatsu 美脚トレ45	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ for kids30		
21:30 SAYAKA★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 YUMI 下腹部引き締め30	21:30 SAYAKA★ 親子でできる！ ビジョントレーニング30	20:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 Rin★ 体幹トレーニング30	20:30 Chinatsu 桃尻45	21:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Maki セルフケア&トレ60	22:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 Maki 夜のフローヨガ45	22:30 Sae 身体ほくし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
13	14	15	16	17	18	19
6:00 Keiko 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 Mitsuki 朝の身体ほくし30	6:00 サワコ★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 namiko★ 朝の身体ほくし30
9:00 KAYO 身体ほくし30	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 美背中トレ30	9:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 aya 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 savo 姿勢改善ヨガトレ30
10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami 新学期準備！ 子どもの靴の選び方30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 yuri 入園前のお昼寝対策30	10:00 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Mitsuki 身体ほくし30	10:30 mikity★ 体幹トレーニング30
11:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Saki 冷え解消ヨガ30	11:00 mami 身体ほくし30	10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ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	13:00 わか★ 体幹トレーニング30	21:00 Chinatsu 桃尻45	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	20:00 カウンセラー-景子 新生活スタート前に 捨てるべきこと3つ！30		
21:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	21:30 yasuko 小学生のヨガ どう寄り添う？30	20:30 YUMI 下腹部引き締め30	21:00 Maki 柔軟アップヨガ60	20:30 Chinatsu 美脚トレ45	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 Maki 柔軟アップヨガ30	22:00 YUMI 下腹部引き締め30	22:30 chisa 身体ほくし30	22:00 Maki セルフケア&トレ60	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 Sae 身体ほくし30
20	21	22	23	24	25	26
6:00 Keiko 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★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 Mitsuki 朝のヨガトレ30	6:00 サワコ★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 ゆりか松★ 朝のヨガトレ30	6:00 namiko★ 朝の身体ほくし30
9:00 Maki 美脚トレ45	9:00 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 桃尻30	9:00 わか★ 体幹トレーニング30	9:00 Maki 柔軟アップヨガ60	9:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Mitsuki 体幹トレーニング30
10:30 KAYO 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 namiko&SAYAKA スペシャル講座90分 これだけは知ってほしい！ ママと子どものための 姿勢改善1DAY講座	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami 新学期準備 子どもの靴の選び方30	10:30 aya 身体ほくし30	10:30 mikity 姿勢改善ヨガトレ30
11:00 mami 姿勢改善ヨガトレ30		11:00 mami 親子でできる 産後ケアトレーニング30	10:30 ゆきこ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 mikity★ 体幹トレーニング30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 ユイ 股関節トレ30	10:30 aya 身体ほくし30	13:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	11:30 AYA★ 自分に目をむけよう！ 参加者とするヨガ30	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ for kids30		
21:30 Saki 1日の終わりに 頭をクリアにするセルフケア30	21:00 YUMI 桃尻30	21:00 Chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 江理奈★ 身体ほくし30	21:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 Chinatsu 桃尻45	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 YUMI 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 AKI 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 Maki セルフケア&トレ60	22:00 YUMI 下腹部引き締め30	22:30 わか★ 身体ほくし30	22:00 Mitsuki 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI リンバストレッチ30
27	28	29	30	31		
6:00 Keiko 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★ 活力アップ朝ヨガ30	6:00 NAOMI★ 目覚めスッキリ朝ヨガ30	6:00 Yuko 朝のヨガトレ30		
9:00 KAYO 体幹トレーニング30	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 わか★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Yayoi ヨガトレ×ボディメイク60		
10:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	10:00 mami 身体ほくし30	10:30 AKI 体幹トレーニング30	10:00 yasuko 親子で一緒に！ おかたづけ習慣！30	10:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ30		
11:00 mami 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 Saki 冷え解消ヨガ30	11:00 Yuko 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 身体ほくし30	10:30 kari 身体ほくし30		
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 Maki フローヨガ30	21:00 Chinatsu 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	11:00 ゆきこ 身体ほくし30		
21:00 YUMI 桃尻30	21:30 Mayumi 新年度に向けて ドキドキキア会30	21:30 namiko★ 新生活！ ワーママの時間の使い方30	20:30 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 chisa 姿勢改善ヨガトレ60		
22:30 Maki セルフケア30	22:00 YUMI 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 YUMI リンバストレッチ30	22:00 YUMI 下腹部引き締め30	22:30 SAYAKA★ 身体ほくし30		