

4

Cloud Studio by yoga i.um

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
～今月のおすすめレッスン～ ・姿勢改善ヨガトレ →全ての方、猫背解消、体の不調が整います (体験の方もおすすめです) ・朝活ヨガ30 →朝の時間を有効活用したい方に！ ・ママサロン・CS講座 →生活の知恵や子育ての知恵が知りたい方に！		1	2	3	4	5
		6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:30 RIE 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Hitomi★ 朝ストレッチ30	6:30 Hitomi★ 朝活ヨガ30	9:45 Moe スタイルアップヨガ30
		10:15 RIE 椅子ヨガ30	10:30 ユイ 桃尻30	10:15 RIE 姿勢改善ヨガトレ60	9:30 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 植田 スタジオ公開
		11:30 Keiko 3～5歳児向けの 絵本の読み聞かせ30	13:00 yasuko★ 子供のカラダづくり、心育て30	13:00 ベビーあつこ おぐちの語りベンジ！20	11:00 yasuko★ あつてよかった育児グッズ &フリートーク30	14:00 ゆりか松 月星座でこどもを知る30
		20:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 Naomi★ むくみ解消ストレッチ30	20:30 ゆりか松★ 身体ほぐし15	21:30 麻友 みんなでバブリーダンス45	20:30 ゆりか松★ 身体ほぐし15
		22:00 Moe 代謝UPフロー30	22:15 麻友 おやすみヨガ&頭皮ほぐし45	21:30 Naomi★ 美脚フローヨガ30	22:15 ユイ 夜ヨガ15	22:00 yasuko★ 身体ほぐし30
6	7	8	9	10	11	12
9:00 Hitomi★ 身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 Moe 姿勢改善ヨガトレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 yuka 代謝UPフロー30	6:30 Hitomi★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi 体幹トレーニング30
10:15 UCO★ 体幹トレーニング30	9:30 ゆきよ 姿勢改善ヨガトレ60	10:15 ゆりか松★ 身体ほぐし15	9:30 Hitomi★ 代謝UPフロー30	10:15 CHIE 二の腕トレーニング20	9:30 Yayoi 身体ほぐし30	10:15 カウンセラー-黒子-子育て編 「いかに親がマイナスしていくか？」 目をかける心をかける大切さ
14:00 ゆりか松★ ベビーの体づくり遊び30	11:00 ゆきよ 身体ほぐし「免疫」を知る	11:00 ゆきよゆりか松★ おうち性教育30	14:00 ゆりか松★ ママトレ”聴く”技術30	11:30 tomoko わらべうた遊びと裸足保育のススメ30	13:00 植田 スタジオ公開	14:00 ゆりか松 絵本シェアLIVE30
20:30 ユイ 代謝UPフロー30	21:30 Naomi★ 無心になる太陽礼拝30	20:30 カウンセラー-黒子-現代編 一人一人の波動を高く保って 生きる大切なカウンセラー	21:30 Naomi★ むくみ解消ストレッチ30	21:30 Naomi★ 美脚フローヨガ30	21:30 麻友 みんなでバブリーダンス45	20:30 ゆりか松★ 身体ほぐし15
22:45 Moe 夜ヨガ30	22:45 ユイ 夜ヨガ～足ストレッチ30	22:00 Moe 代謝UPフロー30	22:15 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	22:00 UCO オススメ本&夜マインドフルネス	22:45 Moe 夜ヨガ30	21:30 Naomi★ 太陽礼拝で全身ストレッチ15
13	14	15	16	17	18	19
9:00 RIE 椅子ヨガ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 ゆきよ 顔・身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 yuka 身体ほぐし30	6:30 Hitomi★ 朝活ヨガ30	8:30 ゆきよ お顔ほぐし20
10:15 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 Hitomi★ 身体ほぐし30	10:15 kanako★ 身体ほぐし30	9:30 Hitomi★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:15 ゆりか松★ 体幹トレーニング20	9:30 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 Yayoi 猫背改善ストレッチ15
11:30 Keiko 読み聞かせと子どもが育つ スモールステップ30	10:30 ゆきよ 春土用の過ごし方30	14:00 ゆりか松★ ママトレ好きを見つけるワーク30	10:15 naho ベビーマッサージ30	11:00 Naomi 自分を知らずと子育てが楽になる30	11:00 tomoko 子どものケンカにどう関わる？30	11:35 ユイ 骨盤底筋トレーニング10
20:30 ユイ 代謝UPフロー30	21:30 Naomi★ むくみ解消ストレッチ30	20:30 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	21:30 Naomi★ 無心になる太陽礼拝30	20:45 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 mio 身体ほぐし30	21:30 Naomi★ 太陽礼拝で全身ストレッチ15
22:00 yurika 身体ほぐし30	22:15 Masako 瞑想30	22:00 Moe 代謝UPフロー30	22:15 yurika おやすみ前の夜ヨガ15	22:00 yuka&moe ヨガママ流子育てトーク30	22:15 yasuko★ おやすみ前の夜ヨガ15	22:45 Moe 夜ヨガ30
20	21	22	23	24	25	26
9:30 Hitomi★ 身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 ゆきよ 顔・身体ほぐし30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 yuka 代謝UPフロー30	6:30 Hitomi★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi 体幹トレーニング30
10:15 Yayoi★ くびれトレーニング30	9:30 Natsumi 身体ほぐし30	10:15 kanako★ 体幹トレーニング30	9:30 Hitomi★ 代謝UPフロー30	10:15 Yayoi★ 猫背改善ストレッチ30	9:30 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 Yayoi くびれトレーニング30
11:00 tomoko 作ってみよう！手作りおもちゃ30	13:00 AKKO ベビーヨガ30	12:30 yuka 男の子の子育て30	14:00 ゆりか松★ ベビーの体づくり遊び30	11:15 yasuko★ 子供のカラダづくり、心育て30	10:30 ゆきよ 最強出汁ベジブロス30	11:35 ユイ 骨盤底筋トレーニング10
20:30 ユイ 代謝UPフロー30	21:30 yasuko★ 体幹トレーニング30	20:30 yurika 身体ほぐし30	20:45 ユイ 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 ゆりか松★ 身体ほぐし15	21:30 mio ほぐしと美尻30	20:30 ゆりか松★ 身体ほぐし15
21:30 Naomi★ 美脚フローヨガ30	22:15 Masako 身体ほぐし30	22:00 Moe 代謝UPフロー30	22:15 麻友 新月 月礼拝	22:00 ユイ 桃尻30	22:45 ユイ 夜ヨガ30	22:00 麻友 おやすみヨガ&頭皮ほぐし45
27	28	29	30	※上記は全てクラウドスタジオ(オンラインレッスン)のスケジュールです。 ※マタニティ向けクラスは、ヨガトレ・身体ほぐし Mom's Salon/Cloud Studio講座など多数ございます。 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。 ※★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。		
9:30 naho 身体ほぐし15	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30	9:00 Yayoi 姿勢改善ヨガトレ30	6:30 RIEA★ 朝活ヨガ30			
10:15 ゆりか松★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:30 Hitomi★ 代謝UPフロー30	10:00 Yayoi くびれトレーニング30	9:30 Hitomi★ 姿勢改善ヨガトレ30			
14:00 Yayoi★ 感情のコントロール30	10:30 kanako★ 身体ほぐし30	14:00 ゆりか松★ 気持ち上がるとハンドケア30	11:00 uco 食べることは生きること ははこと主宰 三木えりか			
20:30 ユイ 代謝UPフロー30	20:30 ユイ むくみ解消ヨガ30	21:00 Naomi★ 美脚フローヨガ30	21:30 Naomi★ 無心になる太陽礼拝30			
22:00 Moe リラクゼーションヨガ & マントラ瞑想60	22:15 Natsumi 姿勢改善ヨガトレ60	22:00 ユイ サクッと桃尻15	22:15 CHIE 寝る前の筋トレ10			

レッスン	Mom's Salon	CloudStudio講座 (座学)	対談 イベント
------	-------------	-----------------------	------------