

12	Cloud Studio					
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
				6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 ゆりか松 朝のヨガトレ30	7:30 ユイ 朝ヨガ30
				9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60
				10:00 mikity★ 体幹トレーニング30	10:00 mikity★ 身体ほぐし30	10:30 aya 身体ほぐし30
				19:30 Rin★ 太陽礼拝チェック30 ～わからないこと全部	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	21:00 ユイ 足裏ほぐし30	21:00 saayu 身体ほぐし30
				22:30 Maki ほぐしケア& リラクセスヨガ60	22:00 Sae 姿勢改善ヨガトレ60	22:30 kari ストレッチヨガ30
4	5	6	7	8	9	10
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 わか★ 呼吸整うヨガ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 Yayoi★ 108太陽礼拝①30	6:00 ゆりか松 朝のヨガトレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30
9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 Saki 肩こり解消ストレッチ30	9:00 erika 身体ほぐし30	9:00 mikity★ 体幹トレーニング30	9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	7:00 わか★ 朝のヨガトレ30
10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 美歩★ 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 けいこ 身体ほぐし30	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ30	10:00 mami 骨盤底筋ヨガ30	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 ゆきこ★ 身体ほぐし30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	19:30 namiko★ 就寝前に！ 姿勢改善の取組み30	11:30 わか★ 冬の自分磨き30 お顔の黄金比率と姿勢	17:00 aya 小中学生のための姿勢改善 ヨガ30	10:45 sayo 身体ほぐし30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 YUMI★ リンバストレッチ30	20:30 kari セルフケア30	21:00 yasuko 親子でリラックスyoga 足裏マッサージ30	21:00 UCO★ 身体ほぐし15	21:00 江理奈★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 chisa ヨガ哲学から1年を 振り返ってみよう！60
22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30	22:45 mami★ 身体ほぐし15	22:30 Maki 身体ほぐし&瞑想60	22:00 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 みさと 身体ほぐし30	22:00 chinatsu 足裏から整える美脚トレ30	22:30 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30
11	12	13	14	15	16	17
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 Yayoi★ 108太陽礼拝②30	6:00 ゆりか松 朝のヨガトレ30	7:30 ユイ 朝ヨガ30
9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 azusa 身体ほぐし30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 mikity★ やってみよう！ 英雄のポーズ30	9:00 ユイ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 aya 身体ほぐし30
10:00 sayo 姿勢改善ヨガトレ60	10:30 AKI 足、太ももストレッチ30	10:30 けいこ 身体ほぐし30	10:30 あきこ 身体ほぐし30	10:00 KAYO 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 ゆきこ★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 kari セルフケア30
13:30 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	20:30 江理奈★ 呼吸深める30	11:30 美歩 体幹トレーニング30	19:30 SAYAKA 親子マッサージ30	11:00 ゆか 親と子の感覚統合30 ～親子料理のすすめ～	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 YUMI★ リンバストレッチ30	21:30 みさと こころからだ・あたま 土台づくり～触感覚～30	21:00 mami★ ～足から姿勢改善～ 足のサイズを測ってみよう！30	20:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 ゆか 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 namiko★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ60
22:30 hitomi★ 身体ほぐし30	22:45 mami★ 身体ほぐし15	22:30 わか★ 新月の月礼拝30	22:00 mami★ 2024年に向けてジャーナリングで1年 を振り返ろう！30	22:30 chisa 体幹トレーニング30	22:30 chinatsu 足裏から整える桃尻30	22:30 namiko★ リラクセスヨガ30
18	19	20	21	22	23	24
6:00 Yuko 朝のヨガトレ30	6:00 Yuko 活力UP朝ヨガ30	6:00 わか★ 呼吸整うヨガ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 Yayoi★ 108太陽礼拝③30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	7:30 ユイ 朝ヨガ30
9:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 mikity★ やってみよう！ 英雄のポーズ30	9:00 AKI 足、太ももストレッチ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 mikity★ 身体ほぐし30	7:00 わか★ 身体ほぐし30	9:00 sayo★ 身体ほぐし30
10:30 kari 体幹トレーニング30	10:30 mami 体幹トレーニング30	10:30 yasuko 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 AKI 足、太ももストレッチ30	10:30 kari 体幹トレーニング30	10:30 aya 体幹トレーニング30	10:00 sayo★ 親子で楽しむ！クリスマスソ ングで踊ろう！30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	11:30 美歩 姿勢改善ヨガトレ30	13:30 くみこ★ 親子の触れ合いお話し30	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	20:00 ゆりか松 みんなで2023年総決算 哲学トーク30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 Saki 脳の仕組みを知って 来年の目標を立てよう！30	20:30 江理奈★ 身体ほぐし30	21:00 YUMI★ 桃尻30	20:30 kari フェイスマッサージ30	21:00 ゆか 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 namiko★ 脚のむくみ解消ヨガ30	21:00 chinatsu 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 chisa 身体ほぐし30	22:00 kari アーユルベータヨガ30	22:30 hitomi★ 身体ほぐし30	22:00 美歩★ 身体ほぐし30	22:30 chisa 股関節ほぐし30	22:00 chinatsu 美脚&桃尻ヨガ30	22:00 chisa イブの夜に！思考を 現実化するための講座30
25	26	27	28	29	30	31
6:00 わか★ Xmas 自分へのご褒美 セルフケア45	6:00 Yayoi★ 108太陽礼拝④30	6:00 わか★ 朝のヨガトレ30	6:00 Rin★ デトックスヨガ30	6:00 くみこ 朝のヨガトレ30	6:00 Rin★ 姿勢改善ヨガトレ60	6:00 namiko★ 朝のヨガトレ30
9:00 mikity★ 体幹トレーニング30	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 mikity★ 太陽礼拝30	9:00 わか 姿勢改善ヨガトレ60	9:00 Saki 姿勢改善ヨガトレ30	9:00 aya 身体ほぐし30	9:00 sayo★ 姿勢改善ヨガトレ60
10:30 KAYO 身体ほぐし30	10:30 kari アーユルベータ講座45	10:00 mikity★ 姿勢改善ヨガトレ30	10:30 けいこ 遊び心の関係30 ワクワク、失敗を繰り返し 自覚性を体験する	10:00 sayo 身体ほぐし30	10:30 saayu ～年の振り返り30 ～新年に向けて ととのうが哲学～	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ30
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	20:30 kari 姿勢改善ヨガトレ30	11:00 saayu 子どもの発達お話し30	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ30	19:30 SAYAKA カラダあそび30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 あきこ 姿勢改善ヨガトレ60	21:30 mami★ 姿勢改善ヨガトレ30	21:00 YUMI★ 桃尻30	21:00 UCO★ 身体ほぐし15	21:00 みさと 姿勢改善ヨガトレ60	20:30 saayu 身体ほぐし30	22:30 chisa 姿勢改善ヨガトレ30
22:30 hitomi★ 姿勢改善ヨガトレ30	22:30 chisa 体幹トレーニング30	22:30 わか★ 満月の月礼拝30	22:00 Maki 太陽礼拝75分	22:30 ゆか 身体ほぐし30		
2024/01/01	2	3				
お正月 休み	6:00 Yuko 朝ヨガ&瞑想45	6:00 Yuko 朝ヨガ&瞑想45				
	お正月 特別スケジュール					
	22:00 hitomi★ 身体ほぐし30	22:00 chisa 寝る前ヨガ30				