

5		Cloud Studio				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
		6:00 Yayoi★ 朝の呼吸入門30	6:00 sayo★ 朝のヨガトレセット30	6:00 Yuko ヨガトレ30	8:30 sayo★ ストレッチ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
		9:00 けいこ ヨガトレセット30	9:00 けいこ ヨガトレセット30	7:00 UCO★ 目覚めスッキリヨガ10	9:15 sayo★ ヨガトレセット30	9:00 sayo ヨガトレ30
		10:30 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 hitomi★ ヨガトレセット30	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレセット30
		13:00 ゆりか松★ 0歳からの身体づくり講座30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 ユイ 下半身をつかおう45	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
		21:00 YUMI★ 魅せ尻30	20:30 yasuko★ アーユルヴェーダヨガ30		20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 Sae ヨガトレ60
		22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 YUMI★ ヨガトレ30	22:30 Sae ほぐし&リフレッシュヨガ45	22:00 chinatsu ヨガトレセット30	22:30 mikity★ 英雄のポーズ30
6	7	8	9	10	11	12
6:00 わか★ ヨガトレセット30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレセット30	6:00 Yayoi★ 朝のローラーほぐし30	6:00 Yuko 朝の桃尻トレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ ヨガトレ30
9:00 sayo★ ヨガトレセット30	9:30 sayo ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレセット30	7:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	9:00 ゆきこ★ ヨガトレセット30
10:30 けいこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレセット30	10:30 美歩★ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレセット30	10:30 けいこ ヨガトレ60
21:00 ユイ ヨガトレ60	20:30 けいこ ヨガトレ30	19:30 ゆりか松★ ママでもできる！地域とつながるコミュニティづくりの話し30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30		ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
22:00 chisa おしりトレーニング30	22:00 mami★ 二の腕トレーニング30	21:00 Yuko リラックスヨガ30	20:30 けいこ ヨガトレセット30	21:00 YUMI★ 股関節お尻トレ30	21:00 Sae コリ解消ヨガ30	21:00 yasuko★ ヨガトレ30
		22:30 わか★ 新月の月礼拝30	22:00 YUMI★ ヨガトレインナーメイク30	22:30 Sae ヨガトレセット30	22:00 chinatsu リセット&呼吸瞑想30	22:00 chisa ヨガトレ30
13	14	15	16	17	18	19
6:00 わか★ 呼吸深めるヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 Yayoi★ 朝のブリッジ入門30	6:00 Yuko ヨガトレ30	6:00 sayo★ 朝のストレッチ30	6:00 mikity★ ヨガトレ30
9:00 けいこ ヨガトレセット30	9:00 あきこ ヨガトレセット30	9:30 sayo ヨガトレセット30	9:00 けいこ ヨガトレセット30	9:30 sayo ヨガトレセット30	6:45 sayo★ 簡単ストレッチ15	7:00 mikity★ レッスン名
10:00 sayo ヨガトレインナーメイク30	10:30 AKI 美脚ストレッチ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 erika ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ60	7:30 sayo★ ヨガトレセット30	10:30 けいこ ヨガトレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 あきこ ヨガトレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	19:30 yasuko★ 体をほぐす 足育マッサージ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 ユイ ヨガトレ60			20:30 Yuko 骨盤調整ヨガ30	21:00 chisa 天気予報講座45 ～自分の気分を知る～	20:30 けいこ ヨガトレセット30	21:00 namiko★ ヨガトレセット30
22:00 chisa おしりトレーニング30	22:30 美歩★ ヨガトレセット30	22:30 Sae ヨガトレセット30	22:00 mami★ ヨガトレセット30	22:30 namiko★ ヨガトレ30	22:00 chinatsu ヨガトレ30	22:00 chisa ヨガトレ30
20	21	22	23	24	25	26
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 Yayoi★ 桃尻のためのストレッチ30	6:00 Yuko 朝の桃尻トレ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
9:00 けいこ ヨガトレセット30	9:00 erika ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	9:00 AKI ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレセット30	7:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	7:00 mikity★ レッスン名
10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレセット30	10:30 ゆきこ★ ヨガトレ30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30		13:00 ゆりか松★ 脳科学で「5歳の壁」を 乗り越える講座30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 yasuko★ アーユルヴェーダ講座45 ～梅雨の過ごし方～	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 ユイ ヨガトレ60	20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:30 mami★ 二の腕トレーニング30	20:30 けいこ ヨガトレセット30		20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 yuka リラックス骨盤底筋30
22:00 chisa おしりトレーニング30	22:00 mami★ ヨガトレセット30	22:30 美歩★ 夜のストレッチヨガ30	22:00 わか★ 満月の月礼拝30	22:15 Sae ほぐし&ヨガ45	21:30 Maki リラックスヨガ60	22:30 Sae ヨガトレ30
27	28	29	30	31		
6:00 わか★ 呼吸深めるヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30	6:00 Yayoi★ 朝のブリッジ入門30	6:00 わか★ ヨガトレ30		
9:00 aya ヨガトレ30	9:00 erika ヨガトレセット30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60		
10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 美歩★ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレセット			
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30		21:00 あきこ ヨガトレ60	11:30 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	19:30 yasuko★ 体をほぐす 足育マッサージ30		
21:00 YUMI★ 股関節お尻トレ30	22:00 mami★ ヨガトレ30		20:30 Maki 下半身トレ60	21:00 わか★ 女性のココロ講座45 ～脳からの指令～		
22:00 chisa ヨガトレ30	23:00 Sae ゆるっと寝る前ヨガ30	22:00 chisa おしりトレーニング30	22:00 mami★ セルフリフレクソロジー30	22:30 あきこ ヨガトレセット30		