

7 Cloud Studio						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
6:00 わか★ ヨガレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 くみこ★ 腸活ストレッチ30	6:00 わか★ 【YOBO】 お顔とお口のセルフケア30	5:30 Yayoi★ ヨガレ60	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 mikity★ 朝のながらトレ30
9:30 Saki お顔と上半身ストレッチ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:30 Saki ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 ゆきこ★ ヨガレ30	9:00 hitomi★ ヨガレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 UCO 【YOBO】おうちトレ10	21:00 ユイ ヨガレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガレ30	21:00 Rin 自己肯定感って何？ 高めるワーク60	21:00 chinatsu 【YOBO】表情筋と 舌のエクササイズ30	21:00 けいこ ヨガレ60
22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	22:00 美歩★ ヨガトレリセット30	22:30 美歩★ ヨガレ30	22:00 YUMI★ リンパストレッチ30	22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	22:00 わか★ 蟹座新月の月礼拝45	22:30 Sae 夜のストレッチヨガ30
8	9	10	11	12	13	14
6:00 わか★ ヨガレ30	6:00 くみこ★ ヨガレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 Rin ヨガレ60	5:30 Yayoi★ 朝の後屈入門45	5:30 くみこ★ 腸活トレーニング 60	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:00 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガレ30	9:00 あきこ ヨガレ60	9:00 けいこ ヨガレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 hitomi★ ヨガレ60	9:00 ゆきこ★ ヨガトレリセット30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 Sae ヨガレ30	21:00 ユイ 【YOBO】首肩凝り解消30	17:00 aya 小中学生のためのヨガレ30	21:00 Rin★ ボールヨガ初級編60	21:00 chinatsu 呼吸で背中をゆるめよう30	21:00 けいこ ヨガレ60
22:30 YUMI★ ヨガレ30	22:00 mami★ ヨガトレインナーメイク30	22:30 mami★ 肩こり解消ストレッチ30	22:00 YUMI★ リンパストレッチ30	22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	22:00 美歩★ ヨガレ30	22:30 chinatsu 【YOBO】表情筋と 舌のエクササイズ30
15	16	17	18	19	20	21
6:00 わか★ 【YOBO】 お顔とお口のセルフケア30	6:00 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 くみこ★ 腸活トレーニング30	6:00 わか★ ヨガレ30	5:30 Yayoi★ ヨガレ60	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
9:00 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 Yuko 桃尻トレ45	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:00 Rin★ 怒りは悪？ 感情のコントロール法60	9:30 yasuko 朝のアーユルヴェーダ講座 デトックスケア30	9:00 hitomi★ ヨガレ60	9:00 hitomi★ ヨガトレリセット30
21:00 けいこ ヨガレ60	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 ユイ 下半身強化30	17:00 aya 小中学生のためのヨガレ30	21:00 Rin★ ボールヨガ上級編60	20:30 Sae ヨガレ60	21:00 けいこ ヨガレ60
22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	22:00 YUMI★ 【YOBO】口腔体操と リンパケア30	22:30 mami★ セルフリフレクソロジー30	22:00 Maki リラックスセルフケア60	22:30 Sae リラックスナイトヨガ45
22	23	24	25	26	27	28
6:00 わか★ 朝の月礼拝45	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ ヨガレ30	6:00 chisa リフレッシュヨガ30	5:30 Yayoi★ 朝の後屈入門45	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:00 Saki ヨガトレリセット30	9:00 hitomi★ ヨガレ60	9:30 Saki 【YOBO】お顔と 首肩ストレッチ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガレ30	9:00 hitomi★ ヨガレ60	9:00 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 hitomi★ ヨガレ30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ ヨガレ30	21:00 ユイ 上半身リセット30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:30 chisa ヨガトレインナーメイク30	21:00 yasuko リラックスヨガ&瞑想30	21:00 けいこ ヨガレ60
22:30 YUMI★ サックと尻トレ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 chisa おしりトレーニング30	22:00 YUMI★ 【YOBO】口腔体操と リンパケア30	22:30 美歩★ 夜のストレッチヨガ30	22:00 美歩★ 骨盤底筋を鍛えるヨガ30	22:30 Sae リラックスナイトヨガ45
29	30	31	レッスンの説明 黄色 → オンラインではここでしか受けることのできないヨガレ®。 姿勢改善のメソッドです。 ピンク → ママスタジオ会員様のレッスンです。 クラウドスタジオの会員様は全てのレッスンを受けて頂けます。 緑 → YOBOCAREのレッスン。7月のテーマは口腔ケア。 青 → 上記以外のレッスンです。リラックス系〜トレーニング系まで たくさんレッスンをご用意しています！			
6:00 わか★ 【YOBO】 お顔とお口のセルフケア30	6:00 くみこ★ ヨガレ30	6:00 mikity★ 朝のながらトレ30				
9:00 hitomi★ ヨガレ60	9:00 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 hitomi★ ヨガレ60				
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ ヨガレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30				
22:30 YUMI★ サックと尻トレ30	22:00 mami★ ヨガレ30	22:00 chisa 貯筋エクササイズ45				