




9		Cloud Studio					
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
						1	
						6:00 mikity★ 太陽礼拝30	
						10:00 ゆきこ ヨガトレセット30	
						21:00 namiko★ ヨガトレ30	
						22:00 Sae -胸を開く- リラク্সフロー45	
2	3	4	5	6	7	8	
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレセット30	5:30 Yayoi★ 朝から戻トレ45	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ながらトレ30	
9:00 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 ゆきこ ヨガトレ30	10:00 hitomi★ ヨガトレセット30	
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 yasuko★ リラクッスヨガ&瞑想30	21:00 指導者 桃尻30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 ユイ ヨガトレ60	21:00 yasuko★ アーユルヴェーダ講座45 ～秋の過ごし方～		
22:00 Maki 入眠前のストレッチヨガ45	22:30 あきこ ヨガトレセット30	22:30 UCO 【YOBO】ゆるめる10	22:30 あきこ ヨガトレセット30	22:30 mami★ セルフリフレクソロジー30	22:15 Sae ヨガトレ45	22:00 Sae ヨガトレ60	
9	10	11	12	13	14	15	
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 Yayoi★ ヨガトレ60	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 Yayoi★ 朝の美腹筋トレ30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30	
9:00 Saki ヨガトレセット30	10:30 けいこ ヨガトレ60	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	10:00 chisa ヨガトレ30	10:00 hitomi★ ヨガトレセット30	
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 Sae リフレッシュヨガ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	21:00 ユイ 足うら調整45	20:30 けいこ ヨガトレセット30	21:00 Sae コリ解消ストレッチ30	
22:00 Maki 脚のむくみケア45	22:00 mami★ ヨガトレセット30	22:30 ユイ 浮腫みとり30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 美歩★ ヨガトレセット30	21:30 chinatsu 美脚トレ3種30	22:00 chisa ヨガトレ30	
16	17	18	19	20	21	22	
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 mikity★ ながらトレ30	5:30 Yayoi★ 朝の代謝アップフロー60	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	
9:00 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 hitomi★ ヨガトレセット30	10:00 ゆきこ ヨガトレセット30	
21:00 namiko★ ヨガトレインナーメイク30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 あきこ ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 ユイ 体幹力アップ45	20:30 けいこ ヨガトレインナーメイク30		
22:00 Maki リラクッスヨガ45	22:00 mami★ ヨガトレセット30	22:00 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	22:00 chisa【YOBO】 バランス感覚トレ30	22:30 あきこ ヨガトレセット30	22:00 namiko★ ヨガトレ30	22:30 Sae ヨガトレセット30	
23	24	25	26	27	28	29	
6:00 sayo★ ヨガトレセット30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	5:30 Yayoi★ 朝の代謝アップフロー60	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30	6:00 mikity★ ヨガトレ30	
9:00 sayo★ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ30		10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 hitomi★ ヨガトレセット30	10:00 hitomi★ ヨガトレセット30	
20:30 けいこ ヨガトレセット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	21:00 ユイ 体幹力アップ45	20:30 けいこ ヨガトレセット30	21:00 namiko★ ヨガトレ30	
22:30 chisa【YOBO】 指先と目のトレ30	22:00 mami★ ヨガトレセット30	22:30 ユイ 浮腫みとり30	21:30 UCO ヨガトレセット30	22:30 chisa ヨガトレ30	21:30 chinatsu ヨガトレ30	22:00 chisa【YOBO】 バランス感覚トレ30	
30	レッスンの説明						
6:00 わか★ ヨガトレ30	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トレ®。 姿勢改善のメソッドです。						
9:00 Saki ヨガトレセット30	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。						
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	緑 → YOBOCAREのレッスン。9月のテーマは【触覚】						
22:00 美歩★ ヨガトレ30	青 → 上記以外のレッスンです。リラクッス系～トレーニング系まで たくさんのレッスンをご用意しています！						