

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 Yayoi★ ヨガトレ60	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 ユイ スクワット10	9:00 ユイ スクワット10
	21:30 mami★ ヨガトレリセット30	21:00 ユイ 桃尻45	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Maki 三角のポーズを深めるヨガ 60	21:00 あきこ ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレ30
	22:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 UCO[YOBO] 寝る前のバランス調整10	22:00 わか★ 天秤座新月の月礼拝45	22:30 美歩★ 夜のリラクセスヨガ30	22:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30
7	8	9	10	11	12	13
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 わか★ 【YOBO】足元バランス30	5:30 mikity★ ながらトレお尻45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 hitomi★ ヨガトレリセット30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:30 mami★ ヨガトレ30	21:00 ユイ ヨガトレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 Maki リラクセスヨガ & 1日振り返り60	20:30 yasuko アーユルヴェーダ講座45 ～身体に合う食事見つけよう～	21:45 ユイ スクワット10
22:00 Sae ヨガトレ60	22:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 mami★ 夜のゆったりストレッチ30	22:30 美歩★ ヨガトレリセット30	22:30 Sae ゆったりからだほぐし30	22:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:00 Sae 全身ストレッチヨガ45
14	15	16	17	18	19	20
6:00 sayo★ 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★ 英雄のポーズ45	5:30 Yayoi★ 脚を強化するヨガ60	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 けいこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	9:15 Maki 柔軟アップヨガ60	10:30 あきこ ヨガトレインナーメイク30	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 chisa お尻トレーニング30
21:00 chisa 心のブレキ外し講座45	21:00 chisa 体幹を鍛えよう30	21:30 mami★ ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 chisa ヨガトレ60	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレ30
22:30 けいこ ヨガトレ60	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:30 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	22:00 わか★ 牡羊座満月の月礼拝45	22:30 Sae 寝る前リラクセスヨガ30	21:30 Sae 全身調整☆ほぐし&ヨガ60	22:30 hitomi★ ヨガトレリセット30
21	22	23	24	25	26	27
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 わか★ 【YOBO】足元バランス30	5:30 mikity★ ながらトレお尻45	5:30 Yayoi★ 肩関節・肩甲骨を 動かすヨガ60	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:00 Saki ヨガトレリセット30	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 Saki ヨガトレリセット30	10:00 hitomi★ ヨガトレリセット30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:30 あきこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:30 mami★ セルフフレクソロジー30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレ30
22:30 けいこ ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 Sae 寝る前ナイトヨガ45	22:30 美歩★ ヨガトレ30	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	21:30 chisa ワークアウトバランス講座45	22:30 chisa 体幹を鍛えよう30
28	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トレ®。 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。10月のテーマは【バランス】 青 → 上記以外のレッスンです。リラクセス系～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★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:15 mikity★ ヨガトレ60			
12:00 UCO 昼休み講座15 「肩凝りメカニズム」	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	9:00 あきこ 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 ユイ 桃尻45	20:30 けいこ ヨガトレリセット30			
22:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:30 Maki 脳内スッキリヨガ45	22:30 chisa ヨガトレ30	22:00 Sae ヨガトレ60			