

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
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。11月のテーマは【固有覚】 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のレッスンをご用意しています！				1	2	3
				6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
				10:30 あきこ ヨガトレ60	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 yuka ヨガトレ30
				21:00 namiko★ 腸デトックスヨガ30	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30	21:00 chisa ヨガトレ30
				22:00 わか★ 蠟燭新月の月礼拝45	22:00 chisa 【YOBO】 カのカントー椅子ヨガ30	22:00 Sae ヨガトレ60
4	5	6	7	8	9	10
6:00 namiko★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 わか★ 【YOBO】 壁を活用!!カのカントー30	5:30 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30	6:00 namiko★ ヨガトレ30
9:00 ユイ スクワット10	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 hitomi★ ヨガトレリセット30
21:00 けいこ ヨガトレ60	21:30 mami★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	21:00 ゆりか松★ 子育てがラクになる脳科学 講座60	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30
22:30 Sae からだほぐし30	22:30 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	22:30 Maki リラックスヨガ30	22:30 あきこ ガチガチさんの無理なく続ける股関節ほぐし30 (ローラー&ストレッチ)	22:30 Sae リラックスヨガ30	22:30 chisa 【YOBO】 カのカントー椅子ヨガ30	22:00 Sae リフレッシュヨガ45
11	12	13	14	15	16	17
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ 目覚めスッキリ 頭と足のセルフケア30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 Maki 朝のストレッチヨガ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30
9:30 わか ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガトレ60	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	9:30 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	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 namiko★ 腸デトックスヨガ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレ60	21:30 chisa 背骨ほぐし30
22:00 chisa 心と脳講座45(アフレコ基礎)	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 Sae ヨガトレリセット30	22:00 mami★ セルフリフレクソロジー30	22:30 あきこ ガチガチさんの無理なく続ける 股関節ほぐし30 (ローラー&ストレッチ)	22:00 わか★ 牡牛座満月の月礼拝45	22:30 Sae 股関節ストレッチ30
18	19	20	21	22	23	24
6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 Maki 目覚めスッキリケア&ヨガ 45	6:00 わか★ 【YOBO】 壁を活用!!カのカントー30	5:30 mikity★ ヨガトレ60	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレ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 あきこ ヨガトレ30	9:00 Yayoi 後屈にチャレンジ！75	9:30 UCO ヨガトレ・インナーメイク ポイントレッスン30	9:00 ゆきこ 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	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 UCO★ (座学) ヨガトレポイント 基礎20	10:30 hitomi ヨガトレ60	20:30 yasuko アーユルヴェーダ講座45 ～冬支度～	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30
22:30 namiko★ ヨガトレリセット30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 Sae ヨガトレインナーメイク30	22:00 あきこ ガチガチさんの無理なく続ける 股関節ほぐし30 (ローラー&ストレッチ)	21:30 mami★ 肩こり解消ストレッチ30	22:00 chisa 背骨ほぐし30	22:00 Sae リフレッシュヨガ45
25	26	27	28	29	30	
6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ 目覚めスッキリ 頭と足のセルフケア30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 mikity★ ヨガトレ30	
11:30 ユイ スクワット10	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 ゆきこ 産後ママの脳(心)疲労講座 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	21:00 あきこ ヨガトレリセット30	17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	21:30 mami★ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレ60	
22:00 chisa 心と脳講座45(アフレコ応用)	21:15 Maki 肩甲骨ほぐしヨガ60	22:30 namiko★ 腸デトックスヨガ30	22:00 あきこ ガチガチさんの無理なく続ける 股関節ほぐし30 (ローラー&ストレッチ)	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 chisa 背骨ほぐし30	