

3							Cloud Studio	
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
					1	2		
					5:30 sayo★ ヨガトレ60	5:30 mikity★ 太陽礼拝45		
					9:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30		
					21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 chisa 骨盤調整ヨガ30		
					22:30 namiko ヨガトレリセット30	22:30 mao★ ヨガトレ30		
3	4	5	6	7	8	9		
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	5:30 sayo★ ヨガトレ60	6:00 mikity★ 背中ほぐし30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45		
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレ60	7:30 chisa 骨盤調整ヨガ30	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30		
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30 ひなまつり	21:00 けいこ ヨガトレインナーメイク30	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 くみこ ほっとRetreat お話し会30	20:00 namiko★ ヨガトレリセット30	21:00 chisa 老化と ホルモンのお話45		
21:00 UCO★ ヨガトレリセット	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 chisa 太陽礼拝フロー30	22:00 mami★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	22:30 mao★ ヨガトレ30		
10	11	12	13	14	15	16		
6:00 くみこ 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★ サクッと肩上げ15	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	5:30 sayo★ ヨガトレ60	5:30 mikity★ 太陽礼拝45		
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi 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	10:30 あきこ ヨガトレ60	7:30 chisa 太陽礼拝フロー30	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30		
19:30ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 腰回りストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 ゆりか松★ 感情と行動の 脳のはなし60	21:00 けいこ ほっとRetreat 自己紹介とお話し会30	21:00 chisa 骨盤調整ヨガ30		
22:00 mami★ 下半身ストレッチ15	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ 首肩ストレッチ10	22:00 あきこ [更年期対策] 自律神経ヨガ30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:30 chisa ヨガトレ30	22:30 mao★ ヨガトレ30		
17	18	19	20	21	22	23		
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 春分縄活ストレッチ30	6:00 mikity★ 背中ほぐし30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45		
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレリセット30	9:30 hitomi★ ほっとRetreat 書く瞑想&身体ほぐし30	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30		
21:00 UCO★ からだ講座30 <前座の仕組み>	21:00 けいこ 腰回りストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	17:00 namiko★ キッズヨガ45	21:00 UCO★ 首肩ほぐし10	21:00 けいこ ヨガトレ60	17:00 namiko★ キッズヨガ45		
21:35 UCO★ 首肩リリース10	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ 腰痛さんのためのヨガ30	22:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:15 UCO★ ヨガトレ30	22:15 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 mao★ ヨガトレ30		
24	25	26	27	28	29	30		
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	5:30 sayo★ ヨガトレ60	6:00 わか★ サクッと肩上げ15	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45		
10:15 UCO サクッと太陽礼拝10	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	17:00 namiko★ キッズヨガ45	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30	7:00 namiko★ キッズヨガ45		
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	17:00 namiko★ キッズヨガ45	21:00 けいこ ヨガトレ30	17:00 namiko★ キッズヨガ45	21:00 あきこ ほっとRetreat 「はじめましてのお話し会&身体ほぐし30」	21:00 けいこ ヨガトレ30	10:00 ゆきこ 首肩ほぐし10		
22:00 mami★ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ 腰回りストレッチ15	22:00 mami★ セルフ リフレクソロジー30	22:00 chisa 太陽礼拝フロー30	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:00 わか★ 社卒座新月の月礼拝30	21:00 ゆりか松★ 小1の壁の 乗り越え方30		
31								
6:00 くみこ ヨガトレリセット30								
12:00 UCO リフレッシュ05								
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30								
22:00 あきこ [更年期対策] 自律神経ヨガ30								