9 September / 2026
クラウドスタジオ レッスンスケジュール

朝（5:00～8:59）　午前（9:00～11:59）
夜（20:00～23:59）　【録画】アーカイブ



MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
	1 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00 寝る前のゆったり ストレッチ15 けいこ	2 6:00 ストレッチ&お腹の筋トレ30 sayo★ 9:30 ヨガトレリセット30 けいこ 21:00 【録画】夏の火照りを冷まそう① mao★	3 5:30 朝陽礼拝30 chisa 9:00 ヨガトレ60 sayo 21:00 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	4 5:30 足裏&下半身ほぐし30 chisa 9:30 ヨガトレリセット30 mao★ 21:00 【録画】夏の火照りを冷まそう② ゆるヨガ mao★	5 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00 ヨガトレ60 けいこ	6 7:00 目覚めフローヨガ30 Maki 10:00 ヨガトレ60 chisa 21:00 【録画】足裏と下半身ほぐし&30 chisa
7 9:30 ヨガトレ30 UCO★ 21:00 リラックスヨガ30 Maki 22:00 ヨガトレ30 mao★	8 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00 寝る前のゆったり ストレッチ15 けいこ	9 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30 ヨガトレインナーメイク30 けいこ 21:30 ヨガトレリセット30 わか★	10 5:30 朝陽礼拝30 chisa 20:30 ヨガトレリセット30 けいこ	11 5:30 足裏&下半身ほぐし30 chisa 9:30 ヨガトレ30 mao★ 21:00 新月のヨガ数秘 わか★	12 6:00 ヨガトレ60 ゆりか松★ 10:00 ヨガトレ60 chisa 21:00 ヨガトレ60 けいこ	13 6:30 朝ヨガ15 UCO★ 21:30 ヨガトレリセット30 namiko★
14 9:00 【録画】凝り解消ヨガ45 Maki 21:00 快眠ケア&ヨガ45 Maki 22:00 ヨガトレ30 mao★	15 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00 寝る前のゆったり ストレッチ15 けいこ	16 6:00 ストレッチ&お腹の筋トレ sayo★ 9:30 ヨガトレインナーメイク30 けいこ 21:00 子どもの身体の育ちと土台づくり講座30 ゆりか松★	17 9:00 ヨガトレ60 sayo 21:00 ヨガトレリセット30 けいこ	18 5:30 ヨガトレ30 chisa 9:30 ヨガトレリセット30 mao★	19 8:30 ヨガトレ30 みさこ★ 10:00 ヨガトレ60 chisa 21:00 ヨガトレ60 けいこ	20 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:30 おつかれさまヨガ15 UCO★
21 6:00 ヨガトレ60 ゆりか松★ 21:30 1日頑張った身体をほぐすヨガ15 UCO★	22 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:30 ヨガトレリセット15 UCO★	23 6:30 朝ヨガ15 UCO★ 9:30 ヨガトレ30 けいこ	24 5:30 朝陽礼拝30 chisa 21:00 ヨガトレリセット30 けいこ	25 5:30 ヨガトレ30 chisa 9:30 ヨガトレ30 mao★	26 10:00 休日の首肩ほぐし15 mao 21:00 ヨガトレリセット30 けいこ 21:30 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	27 5:30 朝陽礼拝30 chisa 21:30 ヨガトレリセット30 namiko★
28 5:30 ヨガトレ30 chisa 21:00 ヒップ&代謝アップヨガ45 Maki 22:00 ヨガトレ30 mao★	29 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00 寝る前のゆったり ストレッチ15 けいこ	30 6:00 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30 ヨガトレリセット30 けいこ 21:00 【録画】足、下半身ほぐし15 けいこ				