

5

Cloud Studio by yoga i.um

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

	1	2	3	4	5
	10:00 産後リカバリーヨガ20	8:30 Reset30 ~チャレンジ10~	11:30 太陽礼拝30	10:40 スタジオ公開	9:00 産後リカバリーヨガ20
		10:30 yogaトレ60	13:10 スタジオ公開		11:00 yogaトレ60 ~チャレンジ10~
		19:30 内腿引き締めからの チャレンジ10			14:00 フリータイム30
	20:30 体幹+ストレッチ30	21:00 リラックス呼吸20		21:00 夜のyoga30	21:00 バスト背中お尻トレ20

6	7	8	9	10	11	12
8:30 Reset30	9:30 Reset30	10:00 yogaトレハーフ 産後ケアVer	9:30 yogaトレ60	9:00 朝の代謝UPヨガ30 ~チャレンジ10~	8:30 ほぐしと呼吸30	8:30 朝のヨガ30
10:00 モーニングフロー30 ~チャレンジ10~			11:30 桃尻30	11:00 肩周り骨盤ほぐし30	10:40 スタジオ公開	10:30 yogaトレ60 ~チャレンジ10~
11:30 Reset plus(長座・開脚) ~チャレンジ10~	13:30 インナーメイク20 ~チャレンジ10~	14:30 太陽礼拝30	14:00 yogaトレ60	13:10 スタジオ公開	13:10 スタジオ公開	14:00 フリータイム30
19:30 yogaトレPointLesson30 ~チャレンジ10特訓30~	18:00 椅子ヨガ30					
21:00 Reset30		21:00 Reset30	19:10 スタジオ公開	20:30 お顔ほぐし	21:00 スーパーフードの話	20:30 お顔ほぐし

13	14	15	16	17	18	19
9:30 yogaトレ30	10:00 with Babyクラス30	9:00 yogaトレ60	10:30 yogaトレ60	9:00 背中ほぐし30 ~チャレンジ10~	7:00 朝の瞑想30	10:30 yogaトレ60 ~チャレンジ10~
14:30 Reset plus(長座・開脚) ~チャレンジ10~	11:00 yogaトレ60	11:00 yogaトレ60	14:00 産後リカバリーヨガ20	11:30 桃尻30	8:30 yogaトレ60	
19:00 ヨガニドラー30 ~チャレンジ10~	14:30 太陽礼拝30	14:30 Reset plus(長座・開脚) ~チャレンジ10~		13:30 鼻呼吸~ 二腕背中強化30		
21:00 yogaトレハーフ& 呼吸瞑想60	21:00 バスト背中お尻トレ20	21:00 リセット30 ~チャレンジ10~	21:00 Reset30	20:30 お顔ほぐし	20:30 背中美人目指そう& 内腿引き締めよう60	20:30 お顔ほぐし

20	21	22	23	24	25	26
11:30 Reset plus(長座・開脚) ~チャレンジ10~	9:00 Reset30	9:00 yogaトレ60	9:30 Reset30	9:00 yogaトレハーフ ~チャレンジ10~	7:00 朝の瞑想30	10:00 yogaトレ60 ~チャレンジ10~
	10:00 with Babyクラス30	10:40 スタジオ公開	10:30 桃尻30 ~チャレンジ10~	11:30 肩周り骨盤ほぐし30	10:40 スタジオ公開	13:10 スタジオ公開
18:40 スタジオ公開			19:10 スタジオ公開			
20:30 お顔ほぐし	20:30 おやすみストレッチ& 頭皮マッサージ30	21:00 Reset30	21:00 リラクゼーションヨガ マントラ瞑想	20:30 yogaトレPointLesson30 ~チャレンジ10特訓30~	20:30 お顔ほぐし	21:00 Reset30

27	28	29	30	31
10:00 with Babyクラス30	10:00 yogaトレ60	9:30 yogaトレ60	10:30 yogaトレ60	9:00 骨盤ほぐし30 ~チャレンジ10~
11:30 太陽礼拝30 ~チャレンジ10~	11:30 親子ヨガ30	14:30 Reset plus(長座・開脚) ~チャレンジ10~	13:10 スタジオ公開	11:00 yogaトレ60
20:00 フットマッサージ20	14:00 yogaトレ60	18:55 スタジオ公開		14:00 ちさきSP
21:00 Reset30& 呼吸瞑想60	20:30 背中美人からの チャレンジ10	20:30 お顔ほぐし	19:10 スタジオ公開	20:30 yogaトレPointLesson30 ~チャレンジ10特訓30~

植田	ちさき	姉	UCO	RIE		
MAYU.N	Moe	WAKANA	RIE.A	ゆきよ	yuka	fujimura
ユイ	MIKI	yurika	Masako	Keco	Yui.T	AKKO
ai	Hitomi	CHIE	SHINO	TERUKO	mio	