※レッスンスケジュールは変更になる場合がございます。詳細は予約サイトをご確認ください。

STEP0 STEP1 STEP1.5 STEP2 STEP3 MASTER WS

# 2025 3 Mar Yokohama Studio Group Lesson Schedule

| 23 日 | 24 月 | 25 火 | 26 水 | 27 木 | 28 金 | 1 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| | | | | | | 9:30 呼吸で腹UP Kasumi<br>9:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Sakura<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kasumi<br>11:30 骨盤調整 Sakura<br>12:50 下腹強化 Yoko<br>13:10 桃尻 Yukine<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Yoko<br>14:50 呼吸で腹UP Yukine<br>16:10 くびれ Akie<br>17:50 下腹強化 Akie |
| **2 日** | **3 月** | **4 火** | **5 水** | **6 木** | **7 金** | **8 土** |
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Suzu<br>9:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi<br>11:10 呼吸で腹UP Suzu<br>11:30 桃尻 Y.Asa_mi<br>12:50 骨盤調整 Airi<br>13:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Y.Asa_mi<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Airi | 9:30 呼吸で腹UP Yoko<br>11:10 下腹強化 Yoko<br>12:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Yukine<br>14:30 骨盤調整 Yukine<br>18:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Sayaka<br>20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka | 9:30 桃尻 Sakura<br>9:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Shiho<br>11:10 呼吸で腹UP Sakura<br>11:30 くびれ Y.Shiho<br>12:50 骨盤調整 Yukine<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Yukine<br>18:30 呼吸で腹UP Y.Asa_mi<br>20:10 骨盤調整 Y.Asa_mi | 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Kasumi<br>11:10 骨盤調整 Kasumi<br>12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sakura<br>14:30 呼吸で腹UP Sakura<br>18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi<br>19:40 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Y.Asa_mi | 18:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Suzu<br>20:10 呼吸で腹UP Suzu | 9:30 下腹強化 Yoko<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yoko<br>12:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Kasumi<br>14:30 骨盤調整 Kasumi<br>18:30 骨盤調整 Sayaka<br>20:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Sayaka | 9:50 呼吸で腹UP Yukine<br>11:30 桃尻 Yukine | 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Sakura<br>9:50 骨盤調整 Kasumi<br>11:10 呼吸で腹UP Sakura<br>11:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kasumi<br>12:50 下腹強化 Airi<br>13:10 くびれ Y.Asa_mi<br>14:30 桃尻 Airi<br>14:50 骨盤調整 Y.Asa_mi<br>16:10 下腹強化 Akie<br>17:50 呼吸で腹UP Akie |
| **9 日** | **10 月** | **11 火** | **12 水** | **13 木** | **14 金** | **15 土** |
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| 9:30 呼吸で腹UP Airi<br>9:50 骨盤調整 Suzu<br>11:10 下腹強化 Airi<br>11:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Suzu<br>12:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Sayaka<br>14:30 呼吸で腹UP Sayaka | 9:30 下腹強化 Yoko<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yoko<br>12:50 呼吸で腹UP Y.Asa_mi<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Y.Asa_mi<br>18:30 桃尻 Sayaka<br>20:10 呼吸で腹UP Sayaka | 18:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Y.Asa_mi<br>20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi | 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kasumi<br>11:10 呼吸で腹UP Kasumi<br>12:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Sakura<br>14:30 桃尻 Sakura<br>18:00 骨盤調整 Saki<br>19:40 呼吸で腹UP Saki | 9:30 骨盤調整 Yoko<br>9:50 呼吸で腹UP Y.Shiho<br>11:10 下腹強化 Yoko<br>11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Y.Shiho<br>12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi<br>14:30 骨盤調整 Y.Asa_mi<br>18:30 呼吸で腹UP Suzu<br>20:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Suzu | 9:30 桃尻 Yoko<br>9:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Yukine<br>11:10 呼吸で腹UP Yoko<br>11:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yukine<br>12:50 骨盤調整 Kasumi<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kasumi<br>18:00 下腹強化 Maya<br>19:40 骨盤調整 Maya | 9:30 下腹強化 Airi<br>11:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Airi<br>12:50 桃尻 Yukine<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yukine<br>16:10 骨盤調整 Yukine | 9:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saki<br>11:30 呼吸で腹UP Saki<br>13:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Kasumi<br>14:50 桃尻 Kasumi<br>16:30 呼吸で腹UP Kasumi |
| **16 日** | **17 月** | **18 火** | **19 水** | **20 木** | **21 金** | **22 土** |
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| 9:30 骨盤調整 Suzu<br>9:50 呼吸で腹UP Saki<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Suzu<br>11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Saki<br>12:50 桃尻 Airi<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Airi | 9:30 骨盤調整 Yoko<br>11:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Yoko<br>12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yukine<br>14:30 桃尻 Yukine<br>18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka<br>20:10 骨盤調整 Sayaka | 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sakura<br>9:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Y.Shiho<br>11:10 骨盤調整 Sakura<br>11:30 桃尻 Y.Shiho<br>12:50 呼吸で腹UP Yukine<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yukine<br>18:30 桃尻 Y.Asa_mi<br>20:10 呼吸で腹UP Y.Asa_mi | 9:30 呼吸で腹UP Kasumi<br>11:10 桃尻 Kasumi<br>12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sakura<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Sakura<br>18:00 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Y.Asa_mi<br>19:40 骨盤調整 Y.Asa_mi | 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saki<br>11:10 骨盤調整 Saki<br>12:50 呼吸で腹UP Y.Asa_mi<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Y.Asa_mi<br>16:10 桃尻 Maya<br>17:50 下腹強化 Maya | 9:50 くびれ Airi<br>11:30 脚まっすぐ Airi<br>13:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Yukine<br>14:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yukine | 9:30 呼吸で腹UP Sumiko<br>9:50 骨盤調整 Maya<br>11:10 くびれ Sumiko<br>11:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maya<br>12:50 下腹強化 Sumiko<br>18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka<br>20:10 桃尻 Sayaka | 9:30 桃尻 Sakura<br>9:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Kasumi<br>11:10 骨盤調整 Sakura<br>11:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kasumi<br>12:50 呼吸で腹UP Airi<br>13:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Yukine<br>14:30 くびれ Airi<br>14:50 呼吸で腹UP Yukine<br>16:10 下腹強化 I.N_ao<br>17:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ I.N_ao |
| **23 日** | **24 月** | **25 火** | **26 水** | **27 木** | **28 金** | **29 土** |
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Airi<br>9:50 くびれ Suzu<br>11:10 骨盤調整 Airi<br>11:30 桃尻 Suzu<br>12:50 脚まっすぐ Moe<br>14:30 呼吸で腹UP Moe<br>16:10 下腹強化 Moe | 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Yoko<br>11:10 桃尻 Yoko<br>12:50 呼吸で腹UP Yukine<br>14:30 骨盤調整 Yukine<br>18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie<br>19:40 下腹強化 Akie | 9:30 呼吸で腹UP Sakura<br>9:50 桃尻 Y.Shiho<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sakura<br>11:30 骨盤調整 Y.Shiho<br>12:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Yukine<br>14:30 呼吸で腹UP Yukine<br>18:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Y.Asa_mi<br>20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi | 9:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Kasumi<br>11:10 呼吸で腹UP Kasumi<br>12:50 桃尻 Sakura<br>14:30 骨盤調整 Sakura<br>18:00 呼吸で腹UP Saki<br>19:40 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Saki | 9:30 骨盤調整 Yoko<br>9:50 呼吸で腹UP Y.Shiho<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi<br>11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Y.Shiho<br>12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi<br>14:30 桃尻 Y.Asa_mi<br>18:30 骨盤調整 Suzu<br>20:10 桃尻 Suzu | 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yoko<br>9:50 くびれ Yukine<br>11:10 下腹強化 Yoko<br>11:30 骨盤調整 Yukine<br>12:50 呼吸で腹UP Kasumi<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Kasumi<br>18:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Sayaka<br>20:10 骨盤調整 Sayaka | 9:30 下腹強化 Airi<br>9:50 呼吸で腹UP Saki<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Airi<br>11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（下半身） Saki<br>12:50 くびれ Yoko<br>13:10 呼吸で腹UP Sakura<br>14:30 骨盤調整 Yoko<br>14:50 桃尻 Sakura |
| **30 日** | **31 月** | **1 火** | **2 水** | **3 木** | **4 金** | **5 土** |
| 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B | 横浜A 横浜B |
| 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Airi<br>9:50 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Suzu<br>11:10 脚まっすぐ Airi<br>11:30 呼吸で腹UP Suzu<br>12:50 骨盤調整 Sayaka<br>13:10 桃尻 Yukine<br>14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka<br>14:50 くびれ Yukine | 9:30 下腹強化 Yoko<br>11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yoko<br>12:50 骨盤調整 Yukine<br>14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ（上半身） Yukine<br>18:30 呼吸で腹UP Sayaka<br>20:10 桃尻 Sayaka | | | | | |