

※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。

※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
Yokohama Studio Group Lesson Schedule																									
2025 9 Sep																									
31 日			1 月			2 火			3 水			4 木			5 金			6 土							
横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C		
					9:30 呼吸で腫UP Kasumi			9:30 ウエスト引き締め Sakura			9:30 小顔・バストアップ Sakura		9:50 下半身ご褒美ほぐし Sayaka	9:30 呼吸で腫UP Y.Shiho						10:00 下腹べたんこ Sakura		9:30 小顔・バストアップ Kasumi			
			10:00 骨盤調整 Yukine		11:10 下腹べたんこ Kasumi	小顔・バストアップ Y.Shiho		11:10 骨盤調整 Sakura	10:00 下腹べたんこ Kasumi		11:10 呼吸で腫UP Sakura		11:30 桃尻 Sayaka	11:10 ウエスト引き締め Y.Shiho						11:40 ウエスト引き締め Sakura		11:10 桃尻 Kasumi			
			11:40 桃尻 Yukine		12:50 下半身ご褒美ほぐし Kasumi	11:40 下腹べたんこ Y.Shiho		12:50 上半身ご褒美ほぐし Yukine	11:40 ウエスト引き締め Kasumi		12:50 桃尻 Y.Asa_mi	13:10 スタジオでオンライン Sayaka		12:50 小顔・バストアップ Y.Asa_mi						13:20 小顔・バストアップ Arisa		12:50 呼吸で腫UP Yukine			
								14:30 呼吸で腫UP Yukine			14:30 ウエスト引き締め Y.Asa_mi			14:30 呼吸で腫UP Y.Asa_mi						14:30 下腹べたんこ Saki	15:00 下腹べたんこ Arisa		14:30 桃尻 Yukine		
					18:30 骨盤調整 Sayaka			18:30 小顔・バストアップ Y.Asa_mi			18:30 呼吸で腫UP Saki			18:30 小顔・バストアップ Suzu						18:30 桃尻 Sayaka					
					20:10 呼吸で腫UP Sayaka			20:10 桃尻 Y.Asa_mi			20:10 下腹べたんこ Saki			20:10 骨盤調整 Suzu						20:10 ウエスト引き締め Sayaka					
7 日			8 月			9 火			10 水			11 木			12 金			13 土							
横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C		
10:00 呼吸で腫UP Suzu		9:30 美尻美脚 Airi			9:30 下腹べたんこ Kasumi			9:30 骨盤調整 Sakura			9:30 下腹べたんこ Sakura			9:30 骨盤調整 Yukine						10:00 ウエスト引き締め Sakura	9:50 呼吸で腫UP Kasumi	9:30 上半身メリハリボディ Moe			
11:40 ウエスト引き締め Suzu		11:10 上半身メリハリボディ Airi	10:00 呼吸で腫UP Yukine		11:10 小顔・バストアップ Kasumi	10:00 呼吸で腫UP Y.Shiho		11:10 桃尻 Sakura	10:00 上半身ご褒美ほぐし Kasumi		11:10 小顔・バストアップ Sakura		11:10 ウエスト引き締め Yukine	12:50 呼吸で腫UP Y.Asa_mi						11:40 骨盤調整 Sakura	11:30 下腹べたんこ Kasumi	11:20 体験レッスン Moe			
13:20 骨盤調整 Sakura		12:50 小顔・バストアップ Sayaka	11:40 骨盤調整 Yukine		12:50 桃尻 Kasumi	11:40 下腹べたんこ Y.Shiho		12:50 小顔・バストアップ Yukine	11:40 ウエスト引き締め Kasumi		12:50 桃尻 Sayaka		14:30 下半身ご褒美ほぐし Y.Asa_mi							13:20 桃尻 Yukine					
15:00 小顔・バストアップ Sakura		14:30 下腹べたんこ Sayaka						14:30 ウエスト引き締め Yukine			14:30 下腹べたんこ Sayaka			18:30 下半身ご褒美ほぐし Y.Asa_mi	18:00 骨盤調整 Y.Asa_mi					18:30 下腹べたんこ Suzu					
					18:30 骨盤調整 Sayaka			18:30 下半身ご褒美ほぐし Y.Asa_mi			18:00 骨盤調整 Y.Asa_mi			18:30 下腹べたんこ Suzu						18:30 呼吸で腫UP Sayaka					
					20:10 桃尻 Sayaka			20:10 ウエスト引き締め Y.Asa_mi			19:40 小顔・バストアップ Y.Asa_mi			20:10 桃尻 Suzu						20:10 骨盤調整 Sayaka					
14 日			15 月			16 火			17 水			18 木			19 金			20 土							
横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C		
10:00 下腹べたんこ Suzu	9:50 小顔・バストアップ Sakura	9:30 呼吸で腫UP Moe	9:30 美尻美脚 Airi	9:50 小顔・バストアップ Moe				9:30 呼吸で腫UP Sakura									9:50 下半身ご褒美ほぐし Yukine	9:30 下腹べたんこ Sakura	10:00 小顔・バストアップ Kasumi		9:30 骨盤調整 Airi				
11:40 骨盤調整 Suzu	11:30 ウエスト引き締め Sakura	11:10 上半身メリハリボディ Moe	11:10 上半身メリハリボディ Airi	11:30 下腹べたんこ Moe	10:00 体験レッスン Sakura			11:10 小顔・バストアップ Sakura	10:00 下腹べたんこ Kasumi								10:00 骨盤調整 Kasumi	11:30 ウエスト引き締め Yukine	11:10 桃尻 Sakura	11:40 ウエスト引き締め Kasumi		11:10 美尻美脚 Airi			
13:20 桃尻 Airi		12:50 美尻美脚 Moe	12:50 呼吸で腫UP Yukine	13:10 桃尻 Moe				12:50 骨盤調整 Yukine	11:40 骨盤調整 Kasumi			12:50 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			11:40 小顔・バストアップ Kasumi			12:50 下腹べたんこ Saki	13:20 下半身ご褒美ほぐし Yukine		12:50 呼吸で腫UP Saki				
15:00 小顔・バストアップ Airi			14:30 桃尻 Yukine					14:30 桃尻 Yukine			14:30 小顔・バストアップ Y.Asa_mi			18:30 上半身ご褒美ほぐし Saki			18:30 呼吸で腫UP Suzu			14:30 ウエスト引き締め Saki	15:00 桃尻 Yukine	14:30 下腹べたんこ Saki			
								18:30 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			20:10 骨盤調整 Y.Asa_mi			20:10 小顔・バストアップ Saki			20:10 ウエスト引き締め Suzu			20:10 小顔・バストアップ Sayaka					
21 日			22 月			23 火			24 水			25 木			26 金			27 土							
横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C		
10:00 呼吸で腫UP Suzu		9:30 下半身ご褒美ほぐし Sakura			9:30 下腹べたんこ Kasumi	10:00 下腹べたんこ Y.Shiho	9:50 小顔・バストアップ Yukine	9:30 桃尻 Sakura			9:30 骨盤調整 Kasumi			9:30 小顔・バストアップ Yukine		9:50 呼吸で腫UP Kasumi	9:30 桃尻 Sakura	9:30 上半身メリハリボディ Airi	9:50 桃尻 Kasumi						
11:40 小顔・バストアップ Suzu		11:10 桃尻 Sakura	10:00 ウエスト引き締め Yukine		11:10 上半身ご褒美ほぐし Kasumi	11:40 骨盤調整 Y.Shiho	11:30 桃尻 Yukine	11:20 体験レッスン Sakura			11:10 桃尻 Kasumi	10:00 骨盤調整 Sayaka		11:10 上半身ご褒美ほぐし Yukine		11:30 骨盤調整 Kasumi	11:10 下腹べたんこ Sakura	11:10 呼吸で腫UP Airi	11:30 下腹べたんこ Kasumi	10:00 小顔・バストアップ Moe					
13:20 呼吸で腫UP Sayaka		12:50 下腹べたんこ Airi	11:40 呼吸で腫UP Yukine		12:50 小顔・バストアップ Kasumi	13:20 美尻美脚 Airi					12:50 小顔・バストアップ Sakura	11:40 下腹べたんこ Sayaka		12:50 ウエスト引き締め Y.Asa_mi			12:50 小顔・バストアップ Saki	12:50 骨盤調整 Saki		12:00 体験レッスン Moe					
15:00 ウエスト引き締め Sayaka		14:30 上半身メリハリボディ Airi				15:00 スタジオでオンライン Airi					14:30 ウエスト引き締め Sakura		14:30 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			14:30 呼吸で腫UP Saki	14:30 桃尻 Saki								
					18:30 小顔・バストアップ Sayaka						18:00 ウエスト引き締め Y.Asa_mi			18:30 下腹べたんこ Suzu			18:30 呼吸で腫UP Sayaka								
					20:10 下腹べたんこ Sayaka						19:40 桃尻 Y.Asa_mi			20:10 骨盤調整 Suzu			20:10 下腹べたんこ Sayaka								
28 日			29 月			30 火																			
横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C	横浜A	横浜B	横浜C																	
	9:50 呼吸で腫UP Yukine	9:30 下腹べたんこ Sayaka			9:30 呼吸で腫UP Kasumi			9:30 骨盤調整 Sakura																	
10:00 桃尻 Suzu	11:30 小顔・バストアップ Yukine	11:10 上半身ご褒美ほぐし Sayaka	10:00 小顔・バストアップ Yukine		11:10 下腹べたんこ Kasumi	10:00 呼吸で腫UP Y.Shiho		11:10 下腹べたんこ Sakura																	
11:40 骨盤調整 Suzu		12:50 呼吸で腫UP Hitomi	11:40 骨盤調整 Yukine		12:50 桃尻 Kasumi	11:40 桃尻 Y.Shiho		12:50 ウエスト引き締め Yukine																	
		14:30 骨盤調整 Hitomi						14:30 小顔・バストアップ Yukine																	
					18:30 ウエスト引き締め Sayaka			18:30 桃尻 Y.Asa_mi																	
					20:10 骨盤調整 Sayaka			20:10 骨盤調整 Y.Asa_mi																	
【レッスン名変更のお知らせ】 2025年9月1日より ～目的に沿ったわかりやすいクラス名へ～ 目的に合ったクラスを選んで頂けるよう、YumiCoreBodyのメソッドや 想いを反映した名称へと変更致します。 【変更前】→【変更後】 ボディメンテナンス(上半身)→上半身ご褒美ほぐし ボディメンテナンス(下半身)→下半身ご褒美ほぐし 下腹強化→下腹べたんこ くびれ→ウエスト引き締め 脚まっすぐ→美尻美脚 骨から美ボディ→上半身メリハリボディ 骨から美ウォーク→全身リフトアップ																									
※各レッスンの内容に大きな変更はございません。 YumiCoreBodyと一緒に、 理想の身体づくりを楽しんでまいりましょう。 引き続きどうぞ宜しくお願い致します。																									

【レッスン名変更のお知らせ】
2025年9月1日より
～目的に沿ったわかりやすいクラス名へ～
目的に合ったクラスを選んで頂けるよう、YumiCoreBodyのメソッドや
想いを反映した名称へと変更致します。

【変更前】→【変更後】
ボディメンテナンス(上半身)→上半身ご褒美ほぐし
ボディメンテナンス(下半身)→下半身ご褒美ほぐし
下腹強化→下腹べたんこ
くびれ→ウエスト引き締め
脚まっすぐ→美尻美脚
骨から美ボディ→上半身メリハリボディ
骨から美ウォーク→全身リフトアップ

※各レッスンの内容に大きな変更はございません。
YumiCoreBodyと一緒に、
理想の身体づくりを楽しんでまいりましょう。
引き続きどうぞ宜しくお願い致します。