※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	STEP4	WS

OSAKA /KOBE Studio Group Lesson Schedule

YUMICORE

2025 12 July

	梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
1 月	9:30 呼吸で眠UP Yukari 11:10 下腹ぺたんこ Yukari 12:50 全身リフトアップ Yukari 18:00 呼吸で眠UP Kiri 19:40 下腹ぺたんこ Kiri	10:00 ウエスト引き締め Yuko 11:40 メリハリボディ Yuko 13:20 骨盤調整 Yuko	10:20 下半身ご褒美はくびれ Kozue 12:00 小顔・ハストアップ Kozue 13:40 桃尻 Kozue 16:00 60分P Kiri	9:30 小顔・ハストアップ Maiko 11:10 下腹ぺたんこ Maiko 12:50 美尻美脚 Maiko 18:00 下半身ご褒美はくび Sumiko 19:40 下腹ぺたんこ Sumiko	10:00 下半身ご褒美はくび Mika 11:40 骨盤調整 Mika 13:20 桃尻 Mika 15:00 60分P Mika
2 火	9:30 ウエスト引き締め Marsa 11:10 小顔・ハストアップ Marsa 12:50 美尻美脚 Marsa 18:30 メリハリボディ Sumiko 20:10 骨盤調整 Sumiko	10:00 骨盤調整 Yukari 11:40 全身リフトアップ Yukari 13:20 桃尻 Yukari	10:20 メリハリボディ Yuko 12:00 下腹ぺたんこ Yuko 13:40 呼吸で眠UP Yuko 15:20 60分P Yuko	9:30 下腹ぺたんこ Chihiro 11:10 ウエスト引き締め Chihiro 12:50 全身リフトアップ Chihiro 15:00 60分P Mika 18:30 小顔・ハストアップ Kiri 20:10 美尻美脚 Kiri	10:00 下半身ご褒美はくび Mika 11:40 呼吸で眠UP Mika 13:20 桃尻 Mika
3 水	10:00 小顔・ハストアップ Yukari 11:40 メリハリボディ Yukari 13:20 ウエスト引き締め Yukari 18:00 美尻美脚 Kiri 19:40 呼吸で眠UP Kiri	10:20 桃尻 Kozue 12:00 骨盤調整 Kozue 13:40 下腹ぺたんこ Kozue	9:30 上半身ご褒美はくび Aoi 11:10 下半身ご褒美はくび Aoi 12:40 呼吸で眠UP Aoi	9:30 骨盤調整 Maiko 11:10 下腹ぺたんこ Maiko 12:50 桃尻 Maiko 18:30 美尻美脚 Yoshie 20:10 上半身ご褒美はくび Yoshie	11:50 60分P Ai 13:20 呼吸で眠UP Ai 15:00 下半身ご褒美はくび Ai
4 木	9:30 下腹ぺたんこ Sumiko 11:10 桃尻 Sumiko 12:50 美尻美脚 Sumiko 18:30 下腹ぺたんこ Chihiro 20:10 桃尻 Chihiro			18:30 下半身ご褒美はくび Yoshie 20:10 骨盤調整 Yoshie	
5 金	10:00 小顔・ハストアップ Kiri 11:40 美尻美脚 Kiri 13:20 ウエスト引き締め Kiri 16:20 呼吸で眠UP Chihiro 18:00 ウエスト引き締め Chihiro 19:40 小顔・ハストアップ Chihiro	9:30 桃尻 Hitomi 11:10 骨盤調整 Hitomi 12:50 上半身ご褒美はくび Hitomi	10:20 下半身ご褒美はくび Kozue 12:00 下腹ぺたんこ Kozue 13:40 呼吸で眠UP Kozue	10:00 下腹ぺたんこ Maiko 11:40 骨盤調整 Maiko 13:20 メリハリボディ Maiko 15:20 小顔・ハストアップ Mika 18:30 呼吸で眠UP Mika 20:10 骨盤調整 Mika	10:20 呼吸で眠UP Ai 12:00 上半身ご褒美はくび Ai 13:40 桃尻 Ai 17:00 60分P Mika
6 土	9:30 呼吸で眠UP Marsa 11:20 体験レッスン Marsa	10:00 下腹ぺたんこ Sumiko 11:40 桃尻 Sumiko 13:20 全身リフトアップ Sumiko	10:20 ウエスト引き締め Kiri 12:00 美尻美脚 Kiri 13:40 小顔・ハストアップ Kiri	10:00 ウエスト引き締め Maiko 11:40 骨盤調整 Maiko 13:20 下腹ぺたんこ Maiko	9:30 呼吸で眠UP Mika 11:10 桃尻 Mika 12:50 下半身ご褒美はくび Mika 14:30 60分P Mika
7 日	10:00 全身リフトアップ Sumiko 11:40 ウエスト引き締め Sumiko 13:20 小顔・ハストアップ Sumiko	9:30 下腹ぺたんこ Chihiro 11:10 美尻美脚 Chihiro 12:50 骨盤調整 Chihiro	10:20 呼吸で眠UP Yoshie 12:00 上半身ご褒美はくび Yoshie 13:40 桃尻 Yoshie	9:30 下腹ぺたんこ Maiko 11:20 体験レッスン Maiko	10:20 上半身ご褒美はくび Ai 12:00 呼吸で眠UP Ai 13:40 桃尻 Ai
8 月	9:30 全身リフトアップ Yukari 11:10 ウエスト引き締め Yukari 12:50 10月11月入会の方限定 呼吸で眠UP Yukari × Mika 18:30 小顔・ハストアップ Sumiko 20:10 桃尻 Sumiko	10:00 呼吸で眠UP Kiri 11:40 骨盤調整 Kiri 13:20 美尻美脚 Kiri	10:20 上半身ご褒美はくび Kozue 12:00 下腹ぺたんこ Kozue 13:40 桃尻 Kozue 16:20 60分P Mika	9:30 メリハリボディ Chihiro 11:10 下腹ぺたんこ Chihiro 12:50 呼吸で眠UP Chihiro 14:30 60分P Chihiro 18:30 呼吸で眠UP Yoshie 20:10 下腹ぺたんこ Yoshie	11:40 骨盤調整 Kokoro 13:20 桃尻 Kokoro
9 火	9:30 骨盤調整 Marsa 11:10 全身リフトアップ Marsa 12:50 ウエスト引き締め Marsa 18:00 呼吸で眠UP Sumiko 19:40 美尻美脚 Sumiko	10:00 下腹ぺたんこ Yuko 11:50 体験レッスン Yuko	10:20 下半身ご褒美はくび Kozue 12:00 呼吸で眠UP Kozue 13:40 桃尻 Kozue	9:30 上半身ご褒美はくび Mika 11:10 桃尻 Mika 12:50 下半身ご褒美はくび Mika 14:30 60分P Mika 18:30 ウエスト引き締め Kiri 20:10 骨盤調整 Kiri	11:40 呼吸で眠UP Kokoro 13:20 骨盤調整 Kokoro
10 水	9:30 ウエスト引き締め Miki 11:10 呼吸で眠UP Miki 12:50 メリハリボディ Miki 16:20 小顔・ハストアップ Chihiro 18:00 ウエスト引き締め Chihiro 19:40 桃尻 Chihiro	10:00 下腹ぺたんこ Kiri 11:40 ウエスト引き締め Kiri 13:20 下半身ご褒美はくび Kiri	10:20 小顔・ハストアップ Aoi 12:00 上半身ご褒美はくび Aoi	9:30 下腹ぺたんこ Miki 11:30 体験レッスン Miki 16:20 呼吸で眠UP Kokoro 18:00 上半身ご褒美はくび Kiri 19:40 桃尻 Kokoro	11:40 骨盤調整 Ai 13:20 桃尻 Ai 15:00 小顔・ハストアップ Ai
11 木	9:30 全身リフトアップ Sumiko 11:10 ウエスト引き締め Sumiko 12:50 小顔・ハストアップ Sumiko 18:00 骨盤調整 Sumiko 19:40 下腹ぺたんこ Sumiko	10:00 下腹ぺたんこ Yukari 11:40 呼吸で眠UP Yukari 13:20 桃尻 Yukari	10:20 骨盤調整 Yuko 12:00 上半身ご褒美はくび Yuko 13:40 美尻美脚 Yuko 15:20 60分P Yuko	11:40 小顔・ハストアップ Ai 13:20 桃尻 Ai 15:00 呼吸で眠UP Ai 18:30 小顔・ハストアップ Yoshie 20:10 下腹ぺたんこ Yoshie	11:10 下半身ご褒美はくび Kokoro 12:50 骨盤調整 Kokoro
12 金	10:00 小顔・ハストアップ Chihiro 11:40 メリハリボディ Chihiro 13:20 ウエスト引き締め Chihiro 18:30 下腹ぺたんこ Kiri 20:10 呼吸で眠UP Kiri	9:30 上半身ご褒美はくび Kozue 11:10 呼吸で眠UP Kozue 12:50 下腹ぺたんこ Kozue	10:20 桃尻 Hitomi 12:00 下半身ご褒美はくび Hitomi 13:40 骨盤調整 Hitomi	10:00 メリハリボディ Maiko 11:40 下腹ぺたんこ Maiko 13:20 小顔・ハストアップ Maiko 15:20 骨盤調整 Mika 18:30 桃尻 Mika 20:10 呼吸で眠UP Mika	9:30 呼吸で眠UP Miki 11:10 上半身ご褒美はくび Miki 12:50 ウエスト引き締め Miki 17:00 60分P Mika
13 土	10:20 下腹ぺたんこ Marsa 12:00 美尻美脚 Marsa 13:40 ウエスト引き締め Marsa	10:00 桃尻 Sumiko 11:40 呼吸で眠UP Sumiko 13:20 メリハリボディ Sumiko	9:30 小顔・ハストアップ Aoi 11:10 上半身ご褒美はくび Aoi 12:50 骨盤調整 Aoi	9:30 体験レッスン Chihiro 12:50 10月・11月入会の方限定 呼吸で眠UP Chihiro × Mika 14:40 下半身ご褒美はくび Mika 16:20 桃尻 Mika	10:00 小顔・ハストアップ Hitomi 11:40 上半身ご褒美はくび Hitomi 13:20 骨盤調整 Hitomi
14 日	10:00 体験レッスン Sumiko 13:20 10月・11月入会の方限定 小顔・ハストアップ Sumiko × Aoi 15:10 呼吸で眠UP Aoi	10:20 下腹ぺたんこ Yuko 12:00 メリハリボディ Yuko 13:40 骨盤調整 Yuko	9:30 美尻美脚 Kiri 11:10 桃尻 Kiri 12:50 下半身ご褒美はくび Kiri 16:50 60分P Aoi	9:30 呼吸で眠UP Maiko 11:10 下腹ぺたんこ Maiko 12:50 ウエスト引き締め Maiko 14:30 小顔・ハストアップ Mika 16:10 上半身ご褒美はくび Mika	10:00 桃尻 Yoshie 11:40 骨盤調整 Yoshie 13:20 美尻美脚 Yoshie
15 月	9:30 小顔・ハストアップ Yukari 11:10 桃尻 Yukari 12:50 メリハリボディ Yukari 16:50 呼吸で眠UP Chihiro 18:30 桃尻 Chihiro 20:10 美尻美脚 Chihiro	10:00 美尻美脚 Yuko 11:40 ウエスト引き締め Yuko 13:20 呼吸で眠UP Yuko 18:00 下半身ご褒美はくび Kiri 19:40 小顔・ハストアップ Kiri	10:20 上半身ご褒美はくび Kozue 12:00 骨盤調整 Kozue 13:40 下腹ぺたんこ Kozue 16:00 60分P Kiri	定休日	
16 火	9:30 全身リフトアップ Marsa 11:10 桃尻 Marsa 12:50 呼吸で眠UP Marsa 18:30 小顔・ハストアップ Sumiko 20:10 下腹ぺたんこ Sumiko	10:00 骨盤調整 Yukari 11:40 美尻美脚 Yukari 13:20 下腹ぺたんこ Yukari	10:20 下半身ご褒美はくび Yuko 12:00 小顔・ハストアップ Yuko 13:40 ウエスト引き締め Yuko	10:00 呼吸で眠UP Miki 11:40 下腹ぺたんこ Miki 13:20 メリハリボディ Miki 18:30 桃尻 Kiri 20:10 呼吸で眠UP Kiri	9:30 桃尻 Miki 11:10 下半身ご褒美はくび Miki 12:50 骨盤調整 Miki
17 水	10:00 全身リフトアップ Yukari 11:40 ウエスト引き締め Yukari 13:20 上半身ご褒美はくび Yukari 18:00 呼吸で眠UP Kiri 19:40 骨盤調整 Kiri	10:20 桃尻 Kozue 12:00 呼吸で眠UP Kozue 13:40 下腹ぺたんこ Kozue	9:30 小顔・ハストアップ Aoi 11:10 下半身ご褒美はくび Aoi 12:50 骨盤調整 Aoi	9:30 小顔・ハストアップ Miki 11:10 桃尻 Miki 12:50 美尻美脚 Miki 18:30 下腹ぺたんこ Yoshie 20:10 小顔・ハストアップ Yoshie	11:50 60分P Ai 13:20 下半身ご褒美はくび Ai 15:00 呼吸で眠UP Ai
18 木	10:00 下腹ぺたんこ Kiri 11:40 骨盤調整 Kiri 13:20 ウエスト引き締め Kiri 18:00 骨盤調整 Aoi 19:40 桃尻 Aoi	10:20 呼吸で眠UP Kozue 12:00 桃尻 Kozue 13:40 小顔・ハストアップ Kozue		10:00 ウエスト引き締め Marsa 11:50 体験レッスン Marsa 18:30 美尻美脚 Aoi 20:10 上半身ご褒美はくび Yoshie	11:10 上半身ご褒美はくび Kokoro 12:50 骨盤調整 Kokoro 14:30 桃尻 Kokoro
19 金	定休日				
20 土	定休日				

2025 12 July

	梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
21 日	10:00 メリハリボディ Sumiko 11:40 骨盤調整 Sumiko 13:20 ウエスト引き締め Sumiko	9:30 小顔・ハストアップ Kiri 11:10 下腹ぺたんこ Kiri 12:50 美尻美脚 Kiri	10:20 上半身ご褒美はくび Mika 12:00 呼吸で眠UP Mika 13:40 桃尻 Mika 15:20 60分P Mika	10:20 呼吸で眠UP Yoshie 12:00 下腹ぺたんこ Yoshie 13:40 美尻美脚 Yoshie	9:30 ウエスト引き締め Maiko 11:20 体験レッスン Maiko
22 月	9:30 メリハリボディ Yukari 11:10 呼吸で眠UP Yukari 12:50 ウエスト引き締め Yukari 18:30 骨盤調整 Sumiko 20:10 ウエスト引き締め Sumiko	10:20 上半身ご褒美はくび Sumiko 12:00 下腹ぺたんこ Sumiko 13:40 全身リフトアップ Sumiko 18:00 美尻美脚 Kiri 19:40 呼吸で眠UP Kiri	10:00 桃尻 Kozue 11:40 小顔・ハストアップ Kozue 13:20 下半身ご褒美はくび Kozue	9:30 桃尻 Maiko 11:10 下腹ぺたんこ Maiko 12:50 呼吸で眠UP Maiko 16:20 上半身ご褒美はくび Mika 18:00 桃尻 Mika 19:40 小顔・ハストアップ Mika	10:00 小顔・ハストアップ Chihiro 11:50 体験レッスン Chihiro
23 火	9:30 骨盤調整 Marsa 11:10 桃尻 Marsa 12:50 メリハリボディ Marsa 14:30 呼吸で眠UP Kozue 16:10 下腹ぺたんこ Kozue 18:00 ウエスト引き締め Sumiko 19:40 全身リフトアップ Sumiko	10:00 下腹ぺたんこ Yuko 11:50 体験レッスン Yuko	10:20 上半身ご褒美はくび Hitomi 12:00 小顔・ハストアップ Hitomi 13:40 下半身ご褒美はくび Hitomi	10:00 メリハリボディ Miki 11:40 呼吸で眠UP Miki 13:20 下腹ぺたんこ Miki 18:30 小顔・ハストアップ Kiri 20:10 ウエスト引き締め Kiri	9:30 下半身ご褒美はくび Ai 11:10 小顔・ハストアップ Ai 12:50 桃尻 Ai
24 水	9:30 ウエスト引き締め Miki 11:10 小顔・ハストアップ Miki 12:50 メリハリボディ Miki 16:20 小顔・ハストアップ Kokoro 18:00 桃尻 Kokoro 19:40 骨盤調整 Kokoro	10:00 下腹ぺたんこ Kiri 11:40 桃尻 Kiri 13:20 下半身ご褒美はくび Kiri	10:00 呼吸で眠UP Aoi 12:00 上半身ご褒美はくび Aoi 13:40 骨盤調整 Aoi	9:30 ウエスト引き締め Maiko 11:10 全身リフトアップ Maiko 12:50 呼吸で眠UP Maiko 16:20 美尻美脚 Chihiro 18:00 下半身ご褒美はくび Chihiro 19:40 下腹ぺたんこ Chihiro	11:50 60分P Ai 13:20 小顔・ハストアップ Ai 15:00 桃尻 Ai
25 木	9:30 小顔・ハストアップ Sumiko 11:10 下腹ぺたんこ Sumiko 12:50 メリハリボディ Sumiko 18:00 下腹ぺたんこ Aoi 19:40 小顔・ハストアップ Aoi	10:00 桃尻 Yukari 11:40 全身リフトアップ Yukari 13:20 呼吸で眠UP Yukari	10:20 骨盤調整 Yuko 12:00 上半身ご褒美はくび Yuko 13:40 ウエスト引き締め Yuko	10:00 全身リフトアップ Maiko 11:40 桃尻 Maiko 13:20 呼吸で眠UP Maiko 18:30 下腹ぺたんこ Yoshie 20:10 呼吸で眠UP Yoshie	9:30 桃尻 Ai 11:10 呼吸で眠UP Ai 12:50 上半身ご褒美はくび Ai
26 金	10:00 小顔・ハストアップ Chihiro 11:40 ウエスト引き締め Chihiro 13:20 メリハリボディ Chihiro 16:20 桃尻 Kiri 18:00 呼吸で眠UP Kiri 19:40 下腹ぺたんこ Kiri	9:30 桃尻 Hitomi 11:10 骨盤調整 Hitomi 13:40 呼吸で眠UP Kozue	10:20 下半身ご褒美はくび Kozue 12:00 下腹ぺたんこ Kozue	10:00 下腹ぺたんこ Maiko 11:40 骨盤調整 Maiko 13:20 メリハリボディ Maiko 15:20 小顔・ハストアップ Mika 18:30 呼吸で眠UP Mika 20:10 骨盤調整 Mika	9:30 呼吸で眠UP Miki 11:10 下腹ぺたんこ Miki 12:50 骨盤調整 Miki
27 土	9:30 下腹ぺたんこ Marsa 11:10 ウエスト引き締め Marsa 12:50 全身リフトアップ Marsa	10:00:00 小顔・ハストアップ Sumiko 11:50 体験レッスン Sumiko	10:20 上半身ご褒美はくび Kozue 12:00 呼吸で眠UP Kozue 13:40 下半身ご褒美はくび Kozue	10:00 下腹ぺたんこ Maiko 11:40 美尻美脚 Maiko 13:20 10月・11月入会の方限定 骨盤調整 Maiko × Mika 15:10 呼吸で眠UP Mika 16:50 上半身ご褒美はくび Mika	11:10:00 小顔・ハストアップ Kokoro 12:50 下半身ご褒美はくび Kokoro 14:30 桃尻 Hitomi 16:10:00 小顔・ハストアップ Hitomi
28 日	10:00 骨盤調整 Sumiko 11:40 下腹ぺたんこ Sumiko 13:20 メリハリボディ Sumiko 15:00 上半身ご褒美はくび Hitomi 16:40 呼吸で眠UP Hitomi	9:30 下半身ご褒美はくび Chihiro 11:10 全身リフトアップ Chihiro 12:50 小顔・ハストアップ Aoi	10:20 美尻美脚 Kiri 12:00 呼吸で眠UP Kiri 13:40 ウエスト引き締め Kiri	9:30 桃尻 Mika 11:40 呼吸で眠UP Mika 13:20 下半身ご褒美はくび Mika 16:10 60分P Aoi 16:40 美尻美脚 Yoshie	9:30 小顔・ハストアップ Maiko 11:20 体験レッスン Maiko 15:00 60分P Mika
29 月	9:30 呼吸で眠UP Yukari 11:20 体験レッスン Yukari 18:30 下腹ぺたんこ Sumiko 20:10 全身リフトアップ Sumiko	10:00 ウエスト引き締め Yuko 11:40 美尻美脚 Yuko 13:20 小顔・ハストアップ Yuko 16:20 呼吸で眠UP Kiri 18:00 上半身ご褒美はくび Kiri 19:40 桃尻 Kiri	10:20 桃尻 Kozue 12:00 骨盤調整 Kozue 13:40 下半身ご褒美はくび Kozue	9:30 骨盤調整 Maiko 11:10 下腹ぺたんこ Maiko 12:50 桃尻 Maiko	
30 火	定休日				
31 水	定休日				