

※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。

Yokohama Studio Group Lesson Schedule															STEP0		STEP1	STEP1.5			STEP2			STEP3			MASTER		WS
STEP0		STEP1			STEP1.5			STEP2			STEP3			MASTER		WS													
30	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												
					9:30 呼吸で腫UP Yukine			9:30 骨盤調整 Sakura			9:30 下腹べたんこ Sakura			9:30 呼吸で腫UP Y.Shiho		9:50 骨盤調整 Yukine	9:30 上半身ご褒美ほ ぐし Kasumi	10:00 下半身ご褒美ほ ぐし Kasumi		9:30 下腹べたんこ Airi									
			10:00 下腹べたんこ Y.Asa_mi		11:10 小顎・バストアップ Yukine	10:00 下半身ご褒美ほ ぐし Y.Shiho		11:10 桃尻 Sakura	10:00 小顎・バストアップ Kasumi		11:10 ウエスト引き締 め Sakura			11:10 桃尻 Y.Shiho	10:00 下腹べたんこ Kasumi	11:30 ウエスト引き締 め Yukine	11:10 小顎・バストアップ Sakura	11:40 呼吸で腫UP Kasumi	11:10 刈川がディ Airi										
		11:40 桃尻 Y.Asa_mi		12:50 骨盤調整 Mizuho	11:40 下腹べたんこ Y.Shiho		12:50 呼吸で腫UP Yukine	11:40 骨盤調整 Kasumi		12:50 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			12:50 下腹べたんこ Y.Asa_mi	11:40 桃尻 Kasumi		12:50 呼吸で腫UP Saki	13:20 小顎・バストアップ Yukine	12:50 骨盤調整 Saki											
				14:30 刈川がディ Mizuho			14:30 ウエスト引き締 め Yukine			14:30 桃尻 Y.Asa_mi			14:30 骨盤調整 Y.Asa_mi			14:30 下腹べたんこ Saki	15:00 桃尻 Yukine		14:30 下腹べたんこ Saki										
				18:30 呼吸で腫UP Sayaka			18:30 骨盤調整 Y.Asa_mi			18:30 小顎・バストアップ Saku			18:30 下腹べたんこ Suzu			18:30 骨盤調整 Sayaka													
				20:10 ウエスト引き締 め Sayaka			20:10 下腹べたんこ Y.Asa_mi			20:10 呼吸で腫UP Saku			20:10 ウエスト引き締 め Suzu			20:10 桃尻 Suzu													
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												
10:00 下腹べたんこ Sakura		9:30 呼吸で腫UP Airi	10:00 小顎・バストアップ Kasumi		9:30 骨盤調整 Yukine	10:00 下腹べたんこ Y.Shiho		9:30 呼吸で腫UP Sakura			9:30 小顎・バストアップ Kasumi			9:30 桃尻 Yukine		9:50 小顎・バストアップ Kasumi	9:30 呼吸で腫UP Sakura	9:50 呼吸で腫UP Kasumi	9:30 桃尻 Airi										
11:40 桃尻 Sakura		11:10 小顎・バストアップ Airi	11:40 下腹べたんこ Kasumi		11:10 ウエスト引き締 め Yukine	11:40 骨盤調整 Y.Shiho		11:20 体験レッスン Sakura			11:10 呼吸で腫UP Kasumi			11:10 骨盤調整 Yukine		11:30 下腹べたんこ Kasumi	11:10 ウエスト引き締 め Sakura	11:30 骨盤調整 Kasumi	11:10 美尻美脚 Airi										
		12:50 美尻美脚 Airi			12:50 呼吸で腫UP Sayaka	13:20 下半身ご褒美ほ ぐし Yukine					12:50 骨盤調整 Sakura			12:50 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			12:50 骨盤調整 Saki	13:20 呼吸で腫UP Yukine		12:50 下腹べたんこ Saki									
				14:30 桃尻 Sayaka	15:00 桃尻 Yukine						14:30 桃尻 Sakura			14:30 小顎・バストアップ Y.Asa_mi			14:30 桃尻 Saki	15:00 小顎・バストアップ Yukine		14:30 ウエスト引き締 め Saki									
				18:30 下腹べたんこ Sayaka			18:30 呼吸で腫UP Y.Asa_mi			18:30 下半身ご褒美ほ ぐし Y.Asa_mi			18:30 骨盤調整 Suzu			18:00 下腹べたんこ Maya													
				20:10 小顎・バストアップ Sayaka			20:10 ウエスト引き締 め Y.Asa_mi			19:40 桃尻 Y.Asa_mi			20:10 呼吸で腫UP Suzu			19:40 小顎・バストアップ Maya													
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												
		9:30 下腹べたんこ Airi			9:30 小顎・バストアップ Yukine			9:30 骨盤調整 Sakura			9:30 下腹べたんこ Sakura			9:30 上半身ご褒美ほ ぐし Y.Shiho			9:50 上半身ご褒美ほ ぐし Yukine	9:30 下半身ご褒美ほ ぐし Sakura											
10:00 骨盤調整 Suzu		11:10 ウエスト引き締 め Airi	10:00 下腹べたんこ Kasumi		11:10 呼吸で腫UP Yukine	10:00 小顎・バストアップ Y.Shiho		11:10 ウエスト引き締 め Sakura	10:00 呼吸で腫UP Kasumi		11:10 桃尻 Sakura			11:10 呼吸で腫UP Y.Shiho	10:00 下腹べたんこ Kasumi	11:30 呼吸で腫UP Yukine	11:10 桃尻 Sakura												
11:40 呼吸で腫UP Suzu		12:50 小顎・バストアップ Sakura	11:40 桃尻 Kasumi		12:50 美尻美脚 Akie	11:40 下腹べたんこ Y.Shiho		12:50 桃尻 Yukine	11:40 小顎・バストアップ Kasumi		12:50 骨盤調整 Y.Asa_mi			12:50 小顎・バストアップ Y.Asa_mi	11:40 ウエスト引き締 め Kasumi														
13:20 下腹べたんこ Suzu		14:30 桃尻 Sakura			14:30 全身リフトアップ Akie			14:30 呼吸で腫UP Yukine			14:30 ウエスト引き締 め Y.Asa_mi			14:30 骨盤調整 Y.Asa_mi															
								18:30 下腹べたんこ Y.Asa_mi			18:30 呼吸で腫UP Saku			18:30 ウエスト引き締 め Suzu			18:30 ウエスト引き締 め Suzu												
								20:10 桃尻 Y.Asa_mi			20:10 小顎・バストアップ Saku			20:10 呼吸で腫UP Suzu			20:10 美尻美脚 Suzu												

STEP0

STEP1

STEP1.5

STEP2

STEP3

MASTER

WS

Yokohama Studio Group Lesson Schedule																			
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B				
		9:30 骨盤調整 Airi			9:30 下半身ご褒美ほ ぐし Yukine			9:30 上半身ご褒美ほ ぐし Sakura		9:30 骨盤調整 Kasumi		9:30 呼吸で腫UP Yukine		9:50 下腹べたんこ Kasumi		9:50 呼吸で腫UP Kasumi	9:30 骨盤調整 Airi		
10:00 桃尻 Suzu		11:10 刈羽根デイ Airi	10:00 骨盤調整 Kasumi		11:10 呼吸で腫UP Yukine	10:00 呼吸で腫UP Y.Shiho		11:10 下腹べたんこ Sakura		11:10 ウエスト引き締 め Kasumi		11:10 桃尻 Yukine		11:30 ウエスト引き締 め Kasumi	10:00 体験レッスン Sakura	10:00 下腹べたんこ Sakura	11:30 骨盤調整 Kasumi	11:10 刈羽根デイ Airi	
11:40 美尻美脚 Suzu		12:50 小顎・バストアップ Mizuho	11:40 桃尻 Kasumi		12:50 下腹べたんこ Sayaka	11:40 ウエスト引き締 め Y.Shiho		12:50 骨盤調整 Yukine		12:50 呼吸で腫UP Sakura		12:50 上半身ご褒美ほ ぐし Y.Asa_mi	12:50 骨盤調整 Saki	12:50 呼吸で腫UP Sakura	11:40 小顎・バストアップ Sakura	12:50 上半身ご褒美ほ ぐし Saki	12:50 呼吸で腫UP Sakura	12:50 上半身ご褒美ほ ぐし Saki	
13:20 呼吸で腫UP Sayaka		14:30 全身リフトアップ Mizuho			14:30 ウエスト引き締 め Sayaka			14:30 小顎・バストアップ Yukine		14:30 呼吸で腫UP Sakura		14:30 小顎・バストアップ Y.Asa_mi	14:30 桃尻 Saki	14:00 呼吸で腫UP Sayaka	13:20 呼吸で腫UP Yukine	14:30 ウエスト引き締 め Saki	14:30 桃尻 Yukine	14:30 ウエスト引き締 め Saki	
15:00 下腹べたんこ Sayaka																15:00 桃尻 Yukine			
					18:30 骨盤調整 Sayaka			18:30 呼吸で腫UP Y.Asa_mi		18:00 下腹べたんこ Y.Asa_mi		18:30 呼吸で腫UP Suzu			18:30 小顎・バストアップ Sayaka				
					20:10 桃尻 Sayaka			20:10 小顎・バストアップ Y.Asa_mi		19:40 桃尻 Y.Asa_mi		20:10 小顎・バストアップ Suzu			20:10 ウエスト引き締 め Sayaka				
28 日	29 月	30 火	31 水	1 木	2 金	3 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B	横浜A	横浜B	横浜C	
		9:30 呼吸で腫UP Airi			9:30 呼吸で腫UP Yukine														
10:00 下腹べたんこ Suzu		11:10 桃尻 Airi	10:00 上半身ご褒美ほ ぐし Kasumi		11:10 桃尻 Yukine														
11:40 小顎・バストアップ Suzu		12:50 骨盤調整 Akie	11:40 小顎・バストアップ Kasumi		12:50 下腹べたんこ Mizuho														
13:20 上半身ご褒美ほ ぐし Michi		14:30 下腹べたんこ Akie			14:30 全身リフトアップ Mizuho														
15:00 呼吸で腫UP Michi		16:10 美尻美脚 Akie																	
					18:00 桃尻 Sayaka														
					19:40 下腹べたんこ Sayaka														

今年もよく頑張りました！

日々の積み重ねは

必ずあなたの変化として現れていきます ❤️

2026年も一緒にユミコアで

理想の身体づくりを続けていきましょう ❤️ 🌟