

※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	
2025			12		Dec		Yokohama Studio Group Lesson Schedule																	
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	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 Sakura	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 小顔・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 小顔・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 小顔・バストアップ Sakura	11:40 呼吸で腫UP Kasumi		11:10 メリハリボディ 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 小顔・バストアップ Yukine		12:50 骨盤調整 Saki				
					14:30 メリハリボディ 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 小顔・バストアップ Saki			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 Saki			20:10 ウエスト引き締め Suzu			20:10 桃尻 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				
10:00 下腹べたんこ Sakura		9:30 呼吸で腫UP Airi	10:00 小顔・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 小顔・バストアップ Kasumi			9:30 桃尻 Yukine		9:50 小顔・バストアップ Kasumi	9:30 呼吸で腫UP Sakura	10:00 体験レッスン Sakura	9:50 呼吸で腫UP Kasumi	9:30 桃尻 Airi				
11:40 桃尻 Sakura		11:10 小顔・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 小顔・バストアップ Y.Asa_mi			14:30 桃尻 Saki	15:00 小顔・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			18:00 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 小顔・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 小顔・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	横浜A	横浜B	横浜C				
		9:30 下腹べたんこ Airi			9:30 小顔・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 小顔・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 小顔・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 小顔・バストアップ Kasumi		12:50 骨盤調整 Y.Asa_mi			12:50 小顔・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 Saki			18:30 ウエスト引き締め Suzu										
								20:10 桃尻 Y.Asa_mi			20:10 小顔・バストアップ Saki			20:10 美尻美脚 Suzu										

STEP0	STEP1	STEP1.5	STEP2	STEP3	MASTER	WS
-------	-------	---------	-------	-------	--------	----

Yokohama Studio Group Lesson Schedule																				
2025 12 Dec																				
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
		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 メリハリ*ディ 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 メリハリ*ディ Airi
11:40 美尻美脚 Suzu		12:50 小顔・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.Asami	12:50 骨盤調整 Saki				11:40 小顔・バストアップ* 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 小顔・バストアップ* Yukine			14:30 小顔・バストアップ* Sakura			14:30 小顔・バストアップ* Y.Asami	14:30 桃尻 Saki				14:00 呼吸で腫UP Sayaka	13:20 呼吸で腫UP Yukine
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.Asami			18:00 下腹べたんこ Y.Asami			18:30 呼吸で腫UP Suzu			18:30 小顔・バストアップ* Sayaka			
					20:10 桃尻 Sayaka			20:10 小顔・バストアップ* Y.Asami			19:40 桃尻 Y.Asami			20:10 小顔・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A	横浜B	横浜C	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 小顔・バストアップ* Suzu		12:50 骨盤調整 Akie	11:40 小顔・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										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🍑💡								
					18:00 桃尻 Sayaka															
					19:40 下腹べたんこ Sayaka															