※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。

※★マークはレッスンの難易度を示しています。 ☆☆☆☆ ☆☆☆★ ☆☆★★ ☆★★★ ★★★★ WS

2026年 3月 TOKYO YUMICORE Studio Schedule

1 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
				7:50 桃尻 Aina		
10:00 桃尻 Hina	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Haruka			9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Rumi
11:40 上半身コリ解消ほぐし Hina	11:10 全身引き上げBasic Haruka			11:10 上半身コリ解消ほぐし Kumiko		11:10 下半身むくみ解消ほぐし Rumi
13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	12:50 美尻美脚 Halu			12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko	12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae	12:50 桃尻 Rumi
15:00 下半身むくみ解消ほぐし Maki	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu			14:30 美尻美脚 Sae		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
						16:10 呼吸でインナー（膣）強化 Aimi

2 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 下半身むくみ解消ほぐし Maki	9:30 美尻美脚 Nao			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	11:10 全身引き上げBasic Nao			11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		11:10 上半身コリ解消ほぐし Mana
13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Y.shiho	12:50 上半身コリ解消ほぐし Yuuki			12:50 全身引き上げBasic Aimi		12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Saori
15:00 桃尻 Y.shiho	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi		14:30 桃尻 Saori
18:00 桃尻 Sayaka				18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Aimi
19:40 美尻美脚 Sayaka				20:10 桃尻 Aina		19:40 下半身むくみ解消ほぐし Aimi

3 火

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 全身引き上げBasic Nao	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Haruka		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
11:40 桃尻 Nao	11:10 美尻美脚 Haruka		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	11:10 上半身コリ解消ほぐし Sae		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
13:20 下半身むくみ解消ほぐし Sayaka	12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil			12:50 桃尻 Kanako		12:50 桃尻 Saori
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka	14:30 全身引き上げBasic Nasil			14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Kanako		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
18:00 全身引き上げBasic Akie	18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Hina			18:00 桃尻 Halu		18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki
19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie	20:10 美尻美脚 Hina			19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu		19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuki

4 水

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 全身引き上げAdvance Akie	9:30 桃尻 Mizuho	9:45 呼吸でインナー（膣）強化 Robin		銀座定休日		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
11:40 美尻美脚 Akie	11:10 全身引き上げBasic Mizuho	11:25 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin				11:10 上半身コリ解消ほぐし Mana
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sala	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho					12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki
15:00 桃尻 Sala	14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Y.Shiho					14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuki
						18:00 桃尻 Aimi
						19:40 全身引き上げBasic Aimi

5 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ MIchi			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Sae		9:30 桃尻 Yayoi
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Maki	11:10 美尻美脚 MIchi			11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Yayoi
13:20 桃尻 Robin	12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Kiyono			12:50 下半身むくみ解消ほぐし Halu		12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
15:00 上半身コリ解消ほぐし Robin	12:50 全身引き上げBasic Kiyono			14:30 美尻美脚 Halu		14:30 美尻美脚 Saori
18:00 全身引き上げAdvance Nasil	18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Hina			18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kanako		18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil	20:10 桃尻 Hina			19:40 全身引き上げAdvance Kanako		19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Aimi

6 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Shiho	10:00 体験レッスン90 Nao			9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie
11:40 呼吸でインナー（膣）強化 Y.Shiho				11:10 上半身コリ解消ほぐし Halu		11:10 桃尻 Akie
13:20 下半身むくみ解消ほぐし Maki	12:50 桃尻 Sala			12:50 桃尻 Kumiko		12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Ka_na
15:00 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sala			14:30 下半身むくみ解消ほぐし Kumiko		14:30 上半身コリ解消ほぐし Ka_na
18:00 上半身コリ解消ほぐし Yuuki	18:30 美尻美脚 Aina			18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Arisa		18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Michi
19:40 桃尻 Yuuki	20:10 呼吸でインナー（膣）強化 Aina			20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		19:40 桃尻 Michi

7 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
				7:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		
10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Mana	9:30 全身引き上げBasic Akie			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko	9:30 桃尻 Sae	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yayoi
11:40 上半身コリ解消ほぐし Mana	11:10 桃尻 Akie			11:10 入会3～5ヶ月目の方限定✨SPレッスン Sae	11:10 更年期ゆらぎケア Kumiko	11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Yayoi
13:20 桃尻 Nasil	12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin			12:50 下半身むくみ解消ほぐし Sasa_e	12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Sae	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Maki
15:00 全身引き上げAdvance Nasil	14:30 下半身むくみ解消ほぐし Robin			14:30 桃尻 Sasa_e		14:30 桃尻 Maki
16:40 美尻美脚 Nasil				16:10 呼吸でインナー（膣）強化 Kanako		
				17:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kanako		

8 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	9:30 全身引き上げAdvance Nasil			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Arisa		
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi	11:10 全身引き上げBasic Nasil			11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	12:50 桃尻 Halu			12:50 桃尻 Kumiko		
15:00 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	14:30 美尻美脚 Halu			14:30 全身引き上げBasic Kumiko		

9 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 全身引き上げBasic Akie	9:30 桃尻 Nao		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Maki	9:30 桃尻 Kumiko		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
11:40 呼吸でインナー（膣）強化 Akie	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		11:10 美尻美脚 Mana
13:30 体験レッスン90 Y.Shiho	12:50 全身引き上げAdvance Mizuho					12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
	14:30 美尻美脚 Mizuho					14:30 上半身コリ解消ほぐし Saori
						16:20 桃尻 Aimi
18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil						18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
19:40 脂肪燃焼 Nasil						19:40 全身引き上げBasic Aimi

10 火

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 美尻美脚 Nao	9:30 全身引き上げBasic Haruka		9:30 桃尻 Ka_na	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Sae		9:30 桃尻 Yayoi
11:40 全身引き上げAdvance Nao	11:10 桃尻 Haruka		11:10 上半身コリ解消ほぐし Ka_na	11:10 上半身コリ解消ほぐし Sae		11:20 体験レッスン90 Yayoi
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	12:50 美尻美脚 Nasil			12:50 全身引き上げAdvance Kanako		
15:00 下半身むくみ解消ほぐし Michi	14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil			14:30 桃尻 Kanako		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Saori
18:30 桃尻 Hina	18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki			18:00 桃尻 Halu		18:00 全身引き上げAdvance Akie
20:10 呼吸でインナー（膣）強化 Hina	19:40 美尻美脚 Yuuki			19:40 下半身むくみ解消ほぐし Halu		19:40 脂肪燃焼 Akie

11 水

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	9:45 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Shiho	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Maki	11:25 桃尻 Robin		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Sala	12:50 美尻美脚 Michi			12:50 桃尻 Sae		12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuki
15:00 桃尻 Sala	14:30 上半身コリ解消ほぐし Michi			14:30 下半身むくみ解消ほぐし Sae		14:30 桃尻 Yuuki
18:00 全身引き上げAdvance Kiyono				18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		18:00 上半身コリ解消ほぐし Aimi
19:40 桃尻 Kiyono				20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Aimi

12 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin	9:30 桃尻 Y.Shiho			10:00 体験レッスン90 Arisa	9:30 桃尻 Halu	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Yayoi
11:40 上半身コリ解消ほぐし Robin	11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Y.Shiho				11:10 美尻美脚 Halu	11:10 全身引き上げBasic Yayoi
13:20 下半身むくみ解消ほぐし Maki	13:30 体験レッスン90 Kiyono			12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Sae		12:50 桃尻 Ka_na
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki				14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Ka_na
18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Sayaka	18:00 全身引き上げBasic Nasil			18:00 下半身むくみ解消ほぐし Kanako		18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
20:10 美尻美脚 Sayaka	19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil			19:40 桃尻 Kanako		19:40 美尻美脚 Mana

13 金

定休日

14 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
						7:50 上半身コリ解消ほぐし Akie
10:00 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na	9:30 全身引き上げAdvance Nao	9:45 桃尻 Sayaka		9:30 上半身コリ解消ほぐし Halu	9:30 桃尻 Sasa_e	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Akie
11:40 呼吸でインナー（膣）強化 Ka_na	11:10 美尻美脚 Nao	11:25 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sayaka		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Halu	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sasa_e	11:10 美尻美脚 Akie
13:20 Yumicoﾌﾟﾚﾐｱﾑ Yumico	12:50 全身引き上げBasic Nasil			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		12:50 桃尻 Yuuki
15:10 体験レッスン(Yumico)90 Yumico	14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil			14:30 美尻美脚 Kumiko		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuki
	16:10 桃尻 Nasil			16:10 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki
				17:50 下半身むくみ解消ほぐし Aina		

15 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
				7:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		
10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Hina	9:30 美尻美脚 Haruka			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Arisa	9:30 桃尻 Aina	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Rumi
11:40 桃尻 Hina	11:10 全身引き上げBasic Haruka			11:10 桃尻 Arisa		11:10 全身引き上げBasic Rumi
13:20 下半身むくみ解消ほぐし Mana	12:50 全身引き上げAdvance Nasil			12:50 下半身むくみ解消ほぐし Kumiko		12:50 脂肪燃焼 Rumi
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana	14:40 体験レッスン90 Nasil			14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Aimi
						16:10 桃尻 Aimi

16 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 上半身コリ解消ほぐし Maki	9:30 全身引き上げBasic Nao			9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	11:10 桃尻 Nao			11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
13:20 下半身むくみ解消ほぐし Sala	12:50 美尻美脚 Kiyono			12:50 桃尻 Aina		12:50 桃尻 Saori
15:00 呼吸でインナー（膣）強化 Sala	14:30 全身引き上げAdvance Kiyono			14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		14:30 美尻美脚 Saori
18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil				18:30 桃尻 Arisa		18:00 桃尻 Yuuki
19:40 全身引き上げBasic Nasil				20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuki

17 火

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Nao	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Haruka		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yayoi
11:40 美尻美脚 Nao	11:10 全身引き上げAdvance Haruka		11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Ka_na	11:10 桃尻 Sae		11:10 全身引き上げBasic Yayoi
13:20 桃尻 Michi	12:50 全身引き上げBasic Nasil			12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Kanako		12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Saori
15:00 上半身コリ解消ほぐし Michi	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil			14:40 体験レッスン90 Kanako		14:30 桃尻 Saori
18:00 美尻美脚 Akie	18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Hina			18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Halu		18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
19:40 全身引き上げBasic Akie	20:10 上半身コリ解消ほぐし Hina			19:40 桃尻 Halu		19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana

18 水

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 桃尻 Akie	9:30 Yumicoﾌﾟﾚﾐｱﾑ Yumico		9:30 上半身コリ解消ほぐし Maki	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Sae		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
11:40 全身引き上げBasic Akie	11:20 体験レッスン(Yumico)90 Yumico		11:10 桃尻 Maki	11:10 桃尻 Sae		11:10 上半身コリ解消ほぐし Mana
13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Sala				12:50 上半身コリ解消ほぐし Halu		12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sala	14:30 上半身コリ解消ほぐし Yuuki			14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Halu		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Saori
	16:10 美尻美脚 Yuuki					
18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Kiyono	18:30 下半身むくみ解消ほぐし Robin			18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		18:00 美尻美脚 Aimi
19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kiyono	20:10 桃尻 Robin			20:10 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		19:40 全身引き上げAdvance Aimi

19 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 上半身コリ解消ほぐし Maki				9:30 桃尻 Halu		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
11:40 呼吸でインナー（膣）強化 Maki				11:10 入会3～5ヶ月目の方限定✨SPレッスン Halu		11:10 下半身むくみ解消ほぐし Mana
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin	12:50 桃尻 Sakura			12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Sae		12:50 桃尻 Ka_na
15:00 桃尻 Robin	14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Sakura			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ka_na
18:00 桃尻 Nasil	18:30 体験レッスン90 Hina			18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Kanako		18:00 桃尻 Aimi
19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil				19:40 美尻美脚 Kanako		19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi

20 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Michi	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao		9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Robin	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi	11:10 全身引き上げBasic Nao		11:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin	11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Kumiko		11:20 体験レッスン90 Akie
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	12:50 美尻美脚 Nasil			12:50 桃尻 Kanako		
15:00 呼吸でインナー（膣）強化 Maki	14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil			14:30 全身引き上げAdvance Kanako		14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Ka_na
	16:10 全身引き上げAdvance Nasil					16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ka_na

21 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
				7:50 桃尻 Kumiko		
10:00 全身引き上げBasic Nasil	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Akie			9:30 全身引き上げBasic Kumiko	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae	9:30 桃尻 Yayoi
11:40 桃尻 Nasil	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie			11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Sae	11:10 更年期ゆらぎケア Kumiko	11:10 全身引き上げAdvance Yayoi
13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Nasil	12:50 美尻美脚 Akie			12:50 桃尻 Sasa_e	12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Sae	12:50 美尻美脚 Mana
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	14:30 全身引き上げAdvance Akie			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sasa_e	14:30 下半身むくみ解消ほぐし Aina	14:30 上半身コリ解消ほぐし Mana
16:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi				16:10 呼吸でインナー（膣）強化 Aina		16:10 呼吸でインナー（膣）強化 Mana
				17:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		

※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。

※★マークはレッスンの難易度を示しています。 ☆☆☆☆ ☆☆☆★ ☆☆★★ ☆★★★ ★★★★ WS

2026年 3月 TOKYO YUMICORE Studio Schedule

22 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	9:30 桃尻 Nasil			9:30 桃尻 Arisa		
	11:10 美尻美脚 Nasil			11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		
12:00 体験レッン90 Michi	12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Akie			12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		12:50 下半身むくみ解消ほぐし Mana
	14:30 全身引き上げBasic Akie			14:30 美尻美脚 Kumiko		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mana

23 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	9:30 上半身コリ解消ほぐし Kumiko		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
11:40 桃尻 Akie	11:10 全身引き上げAdvance Nao		11:10 桃尻 Maki	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho	12:50 全身引き上げBasic Mizuho			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		12:50 上半身コリ解消ほぐし Saori
15:00 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho	14:30 美尻美脚 Mizuho			14:30 桃尻 Aina		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
						16:20 脂肪燃焼 Aimi
18:00 全身引き上げAdvance Nasil	18:30 美尻美脚 Yuuki			18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
19:40 桃尻 Nasil	20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki			19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi

24 火

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 全身引き上げAdvance Nao	9:30 桃尻 Haruka			9:30 桃尻 Sae		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Haruka			11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sae		11:10 桃尻 Yayoi
13:20 上半身コリ解消ほぐし Michi	12:50 桃尻 Nasil					12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
15:00 美尻美脚 Michi	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil					14:30 下半身むくみ解消ほぐし Saori
18:00 桃尻 Robin	18:30 Yumico7ﾚﾐﾅ Yumico			18:00 美尻美脚 Halu		18:00 全身引き上げBasic Akie
19:40 上半身コリ解消ほぐし Robin	20:10 Yumico7ﾚﾐﾅ Yumico			19:40 桃尻 Halu		19:40 全身引き上げAdvance Akie

25 水

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho	9:30 全身引き上げBasic Mizuho	9:45 桃尻 Robin		7:50 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho	11:10 全身引き上げAdvance Mizuho	11:25 上半身コリ解消ほぐし Robin		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa	9:30 更年期ゆらぎケア Kumiko	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
13:20 桃尻 Sala	12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi			11:10 桃尻 Kumiko		11:10 美尻美脚 Mana
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sala	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Michi			12:50 美尻美脚 Kumiko		12:50 桃尻 Saori
18:00 全身引き上げBasic Kiyono	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuna			18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
19:40 全身引き上げAdvance Kiyono	20:10 桃尻 Yuuna			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Aina		18:00 桃尻 Aimi
						19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi

26 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Robin	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono	9:45 桃尻 Yuuki		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		9:30 美尻美脚 Yayoi
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Robin	11:10 全身引き上げBasic Kiyono	11:25 上半身コリ解消ほぐし Yuuki		11:10 桃尻 Arisa		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yayoi
13:20 桃尻 Maki	12:50 美尻美脚 Yuuna			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Maki	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna			14:30 下半身むくみ解消ほぐし Halu		14:30 桃尻 Ka_na
18:30 下半身むくみ解消ほぐし Hina	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil			18:00 脂肪燃焼 Kanako		18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Hina	19:40 美尻美脚 Nasil			19:40 全身引き上げBasic Kanako		19:40 美尻美脚 Mana

27 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 桃尻 Maki	9:30 美尻美脚 Nao			9:30 下半身むくみ解消ほぐし Halu		
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Maki	11:10 全身引き上げAdvance Nao			11:10 桃尻 Halu		
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Shiho	12:50 上半身コリ解消ほぐし Sayaka			12:50 上半身コリ解消ほぐし Arisa		12:50 桃尻 Ka_na
15:00 桃尻 Y.Shiho	14:30 美尻美脚 Sayaka			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ka_na
18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	18:30 上半身コリ解消ほぐし Aina			18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		18:00 上半身コリ解消ほぐし Yuuki
19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi	20:10 桃尻 Aina			20:10 美尻美脚 Arisa		19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki

28 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
9:30 桃尻 Nao	10:00 Yumico7ﾚﾐﾅ Yumico		9:30 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
11:10 脂肪燃焼 Nao	11:50 体験レッン (Yumico)90 Yumico		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sasa_e		11:10 全身引き上げBasic Akie
12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil		13:20 美尻美脚 Michi		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki
14:30 全身引き上げBasic Nasil	15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi			14:30 桃尻 Kumiko	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina	14:30 桃尻 Yuuki
16:10 全身引き上げAdvance Nasil				16:10 美尻美脚 Aina		16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
				17:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		

29 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
				7:50 上半身コリ解消ほぐし Aina		
10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Hina	9:30 全身引き上げAdvance Haruka			9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa	9:30 桃尻 Aina	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Rumi
11:40 美尻美脚 Hina	11:10 桃尻 Haruka			11:10 脂肪燃焼 Arisa		11:10 桃尻 Rumi
13:20 上半身コリ解消ほぐし Mana	12:50 全身引き上げBasic Nasil			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko	12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Halu	12:50 美尻美脚 Rumi
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mana	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil			14:30 桃尻 Kumiko	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu	14:30 全身引き上げAdvance Aimi
						16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi

30 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 桃尻 Maki	10:00 体験レッン90 Nao			9:30 桃尻 Kumiko		9:30 上半身コリ解消ほぐし Mana
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Maki				11:10 全身引き上げBasic Kumiko		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
13:20 上半身コリ解消ほぐし Sala	12:50 全身引き上げAdvance Kiyono			12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Asa_mi		12:50 桃尻 Saori
15:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sala	14:30 全身引き上げBasic Kiyono			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Asa_mi		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil	18:30 全身引き上げAdvance Aimi			18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nasil	20:10 美尻美脚 Aimi			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		19:40 桃尻 Yuuki

31 火

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao	9:30 美尻美脚 Haruka		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		9:30 桃尻 Yayoi
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nao	11:10 全身引き上げAdvance Haruka		11:10 桃尻 Maki	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		11:10 全身引き上げAdvance Yayoi
13:20 上半身コリ解消ほぐし Robin	12:50 桃尻 Nasil			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kanako		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
15:00 脂肪燃焼 Robin	14:30 全身引き上げAdvance Nasil			14:30 全身引き上げAdvance Kanako		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
18:00 下半身むくみ解消ほぐし Yuuki	18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Hina			18:00 脂肪燃焼 Halu		18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki	20:10 桃尻 Hina			19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Halu		19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mana

1 水

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

2 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

3 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

4 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿