※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	STEP2	STEP3	STEP4	WS
	YUMICORE				

2026 3 July — OSAKA /KOBE Studio Group Lesson Schedule

1 日

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	10:00 桃尻 Kokoro		9:30 桃尻 Maiko	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie
11:10 美尻美脚 Kiri	11:40 上半身コリ解消ほぐし Kokoro		11:10 美尻美脚 Maiko	11:40 小顔・バストアップ Yoshie
12:50 下半身むくみ解消ほぐし Kiri	13:20 小顔・バストアップ Kokoro		12:50 全身引き上げ Basic Maiko	13:20 下半身むくみ解消ほぐし Yoshie

2 月

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Yuko	10:20 上半身コリ解消ほぐし Kozue	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	10:00 小顔・バストアップ Maiko	10:00 上半身コリ解消ほぐし Chihiro
11:40 全身引き上げ Advance Yuko	12:00 小顔・バストアップ Kozue	11:10 小顔・バストアップ Hitomi	11:10 全身引き上げ Basic Miki	11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Yuko	13:40 下半身むくみ解消ほぐし Kozue	12:50 上半身コリ解消ほぐし Hitomi	12:50 桃尻 Maiko	13:20 美尻美脚 Chihiro
18:00 小顔・バストアップ Kiri		15:00 60分P Yuko	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Risaki	
19:40 桃尻 Kiri			19:40 桃尻 Risaki	

3 火

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	10:20 全身引き上げ Basic Yuko	10:00 桃尻 Mika	10:00 桃尻 Miki	
11:10 美尻美脚 Marsa	12:00 小顔・バストアップ Yuko	11:40 上半身コリ解消ほぐし Mika	11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Miki	
12:50 全身引き上げ Advance Marsa	13:40 桃尻 Yuko	13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mika	13:20 小顔・バストアップ Miki	
18:30 桃尻 Sumiko	15:20 60分P Yuko	15:00 60分P Mika	18:30 小顔・バストアップ Kiri	
20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	

4 水

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
定休日			9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Miki	13:20 上半身コリ解消ほぐし Ai
			11:10 桃尻 Miki	15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Ai
			12:50 小顔・バストアップ Miki	
			18:30 上半身コリ解消ほぐし Yoshie	
			20:10 美尻美脚 Yoshie	

5 木

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 全身引き上げ Advance Sumiko	10:00 小顔・バストアップ Yuko	10:20 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	9:30 上半身コリ解消ほぐし Marsa	11:40 下半身むくみ解消ほぐし Kokoro
11:10 桃尻 Sumiko	11:40 下半身むくみ解消ほぐし Yuko	12:00 脂肪燃焼 Kozue	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	13:20 桃尻 Kokoro
12:50 美尻美脚 Sumiko	13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Yuko	13:20 上半身コリ解消ほぐし Kozue	12:50 全身引き上げ Advance Marsa	15:00 小顔・バストアップ Kokoro
			18:30 桃尻 Yoshie	
			20:10 下半身むくみ解消ほぐし Yoshie	

6 金

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 桃尻 Kiri	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	10:20 小顔・バストアップ Kozue	10:00 桃尻 Miki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Miki
11:40 美尻美脚 Kiri	11:10 上半身コリ解消ほぐし Hitomi	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Kozue	10:00 下半身むくみ解消ほぐし Maiko	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Miki
13:20 小顔・バストアップ Kiri	12:50 桃尻 Hitomi	13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	11:40 桃尻 Maiko	12:50 桃尻 Miki
16:20 小顔・バストアップ Chihiro		15:30 60分P Kozue	13:20 美尻美脚 Maiko	12:50 桃尻 Mika
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro			18:30 桃尻 Miki	14:30 60分P Mika
			20:10 小顔・バストアップ Mika	

7 土

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 小顔・バストアップ Marsa	10:00 下半身むくみ解消ほぐし Sumiko	10:20 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	10:00 全身引き上げ Basic Miki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mika
11:20 体験レッスン90 Marsa	11:40 美尻美脚 Sumiko	12:00 桃尻 Kiri	11:40 小顔・バストアップ Miki	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Mika
14:10 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	13:20 桃尻 Sumiko	13:40 小顔・バストアップ Kiri	13:20 美尻美脚 Miki	12:50 桃尻 Mika
15:50 桃尻 Maiko				14:30 60分P Mika

8 日

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 美尻美脚 Sumiko	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	10:20 桃尻 Kokoro	9:30 小顔・バストアップ Maiko	10:00 上半身コリ解消ほぐし Mika
11:40 全身引き上げ Advance Sumiko	11:10 桃尻 Yoshie	12:00 上半身コリ解消ほぐし Kokoro	11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	11:40 下半身むくみ解消ほぐし Mika
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Yoshie	13:40 小顔・バストアップ Kokoro	13:00 桃尻 Maiko	13:30 体験レッスン90 Mika
				16:10 60分P Mika

9 月

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
定休日			9:30 下半身むくみ解消ほぐし Chihiro	10:00 桃尻 Maiko
			11:10 美尻美脚 Chihiro	11:50 体験レッスン90 Maiko
			12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro	
			14:30 60分P Chihiro	
			18:30 小顔・バストアップ Yoshie	
			20:10 下半身むくみ解消ほぐし Yoshie	

10 火

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 小顔・バストアップ Marsa	10:00 桃尻 Yuko	10:20 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	10:00 全身引き上げ Basic Miki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kokoro
11:10 全身引き上げ Basic Marsa	11:50 体験レッスン90 Yuko	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	11:40 美尻美脚 Miki	11:10 上半身コリ解消ほぐし Kokoro
12:50 1月+2月入会の方限定 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa×Kozue	16:00 60分P Kozue	13:40 桃尻 Hitomi	13:20 1月+2月入会の方限定 桃尻 Miki×Kokoro	
14:30 桃尻 Kozue			18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	
18:00 美尻美脚 Sumiko			20:10 美尻美脚 Kiri	
19:40 小顔・バストアップ Sumiko				

11 水

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 全身引き上げ Basic Maiko	10:00 小顔・バストアップ Kiri	10:20 下半身むくみ解消ほぐし Aoi	定休日	
11:10 全身引き上げ Advance Maiko	11:40 桃尻 Kiri	12:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aoi		
12:50 小顔・バストアップ Maiko	13:20 美尻美脚 Kiri	13:40 上半身コリ解消ほぐし Aoi		
16:20 桃尻 Chihiro				
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro				
19:40 全身引き上げ Basic Chihiro				

12 木

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 桃尻 Marsa	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yukari	10:20 全身引き上げ Basic Yuko	10:20 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko	11:50 60分P Ai
11:10 全身引き上げ Advance Marsa	11:40 上半身コリ解消ほぐし Yukari	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Yuko	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Sumiko	13:20 桃尻 Ai
12:50 小顔・バストアップ Marsa	13:20 桃尻 Yukari	13:40 美尻美脚 Yuko	13:40 脂肪燃焼 Sumiko	15:00 小顔・バストアップ Ai
18:00 小顔・バストアップ Kozue	16:30 60分P Kozue		18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	
19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue			20:10 桃尻 Yoshie	

13 金

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 美尻美脚 Chihiro	9:30 小顔・バストアップ Kiri		定休日	
11:40 全身引き上げ Basic Chihiro	11:10 桃尻 Kiri			
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro	12:50 美尻美脚 Kiri			
18:30 脂肪燃焼 Mika	17:00 60分P Mika			
20:10 桃尻 Mika				

14 土

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Sumiko	9:30 小顔・バストアップ Aoi	10:20 上半身コリ解消ほぐし Hitomi	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro	10:00 桃尻 Maiko
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko	11:10 桃尻 Aoi	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	11:10 小顔・バストアップ Chihiro	11:50 体験レッスン90 Maiko
13:20 小顔・バストアップ Sumiko	12:50 上半身コリ解消ほぐし Aoi	13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	12:50 脂肪燃焼 Chihiro	

15 日

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 桃尻 Maiko	10:00 全身引き上げ Basic Sumiko	10:20 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	10:00 美尻美脚 Yoshie	10:20 下半身むくみ解消ほぐし Kiri
11:10 全身引き上げ Advance Maiko	11:40 小顔・バストアップ Sumiko	12:00 桃尻 Kiri	11:40 小顔・バストアップ Yoshie	12:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aoi
12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	13:20 脂肪燃焼 Sumiko	13:40 体験レッスン90 Kiri	13:20 上半身コリ解消ほぐし Yoshie	13:40 桃尻 Aoi

16 月

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 小顔・バストアップ Yukari	10:00 全身引き上げ Basic Yuko	10:20 下半身むくみ解消ほぐし Kozue	9:30-10:40 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	10:00-11:10 小顔・バストアップ Kokoro
11:10 全身引き上げ Advance Yukari	11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Yuko	12:00 脂肪燃焼 Kozue	11:10-12:20 美尻美脚 Maiko	11:40-12:50 下半身むくみ解消ほぐし Kokoro
12:50 桃尻 Yukari	13:20 美尻美脚 Yuko	13:40 上半身コリ解消ほぐし Kozue	12:50-14:00 上半身コリ解消ほぐし Maiko	13:20-14:30 桃尻 Kokoro
18:00 桃尻 Kiri			18:00-19:10 全身引き上げ Basic Sumiko	
19:40 上半身コリ解消ほぐし Kiri			19:40-20:50 脂肪燃焼 Sumiko	

17 火

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 桃尻 Marsa	10:00 小顔・バストアップ Chihiro	10:20 上半身コリ解消ほぐし Yuko	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	9:30 上半身コリ解消ほぐし Ai
11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	11:40 全身引き上げ Basic Chihiro	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Yuko	11:40 小顔・バストアップ Hitomi	11:10 桃尻 Ai
12:50 全身引き上げ Advance Marsa	13:20 美尻美脚 Chihiro	13:40 小顔・バストアップ Yuko	13:20 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	12:50 60分P Ai
18:30 小顔・バストアップ Sumiko			18:30 下半身むくみ解消ほぐし Kiri	
20:10 美尻美脚 Sumiko			20:10 桃尻 Kiri	

18 水

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Advance Yukari	10:20 桃尻 Kozue	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Aoi	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Miki	11:50 60分P Ai
11:40 小顔・バストアップ Yukari	12:00 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	11:10 上半身コリ解消ほぐし Aoi	11:10 桃尻 Miki	13:20 下半身むくみ解消ほぐし Ai
13:20 全身引き上げ Basic Yukari	13:40 上半身コリ解消ほぐし Kozue	12:50 桃尻 Aoi	12:50 上半身コリ解消ほぐし Miki	15:00 小顔・バストアップ Ai
18:00 桃尻 Kiri			18:30 小顔・バストアップ Yoshie	
19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	

19 木

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Yuko	10:20 小顔・バストアップ Kozue	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	10:00 小顔・バストアップ Kokoro	
11:40 美尻美脚 Yuko	12:00 上半身コリ解消ほぐし Kozue	11:10 桃尻 Hitomi	11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kokoro	
13:20 全身引き上げ Advance Yuko	13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	13:20 桃尻 Kokoro	
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aoi		15:30 60分P Kozue	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	
19:40 小顔・バストアップ Aoi			20:10 桃尻 Yoshie	

20 金

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Yuko	9:00 桃尻 Kiri	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	9:30 桃尻 Maiko	10:00 脂肪燃焼 Chihiro
11:40 小顔・バストアップ Yuko	10:40 下半身むくみ解消ほぐし Kiri	11:10 桃尻 Hitomi	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	11:40 美尻美脚 Chihiro
13:20 全身引き上げ Advance Yuko	12:20 美尻美脚 Kiri	12:50 上半身コリ解消ほぐし Hitomi	12:50 1月+2月入会の方限定 小顔・バストアップ Maiko×Mika	13:20 全身引き上げ Basic Chihiro
	14:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko		14:30 下半身むくみ解消ほぐし Mika	17:50 60分P Mika
	15:40 小顔・バストアップ Sumiko		16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mika	

21 土

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:00 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	10:00 全身引き上げ Advance Sumiko	9:30 桃尻 Kiri	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Miki	9:30 小顔・バストアップ Mika
10:50 体験レッスン90 Marsa	11:40 小顔・バストアップ Sumiko	11:10 美尻美脚 Kiri	11:40 全身引き上げ Basic Miki	11:10 脂肪燃焼 Mika
13:40 全身引き上げ Basic Maiko	13:20 脂肪燃焼 Sumiko	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Kiri	13:20 美尻美脚 Miki	12:50 上半身コリ解消ほぐし Mika
15:20 桃尻 Maiko		14:30 上半身コリ解消ほぐし Hitomi		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kokoro
		16:10 小顔・バストアップ Hitomi		16:10 下半身むくみ解消ほぐし Kokoro

22 日

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:00 桃尻 Chihiro	10:00 上半身コリ解消ほぐし Yuko	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	10:00 全身引き上げ Advance Sumiko	9:30 桃尻 Mika
10:40 全身引き上げ Advance Chihiro	11:40 1月+2月入会の方限定 桃尻 Yuko×Hitomi	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Yoshie	11:40 小顔・バストアップ Sumiko	11:20 体験レッスン90 Mika
12:20 全身引き上げ Basic Chihiro	13:20 美尻美脚 Yuko	12:50 小顔・バストアップ Yoshie	13:20 美尻美脚 Sumiko	14:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mika
14:00 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi				
15:40 小顔・バストアップ Hitomi				

23 月

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 美尻美脚 Yukari	10:20 上半身コリ解消ほぐし Sumiko	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	10:00 小顔・バストアップ Miki	
11:10 小顔・バストアップ Yukari	12:00 桃尻 Sumiko	11:40 下半身むくみ解消ほぐし Kozue	12:40 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	
12:50 全身引き上げ Basic Yukari	13:40 でインナー（腹） Sumiko	13:20 桃尻 Kozue	13:20 桃尻 Maiko	
18:30 全身引き上げ Advance Sumiko	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	15:00 60分P Kozue	18:30 上半身コリ解消ほぐし Mika	
20:10 美尻美脚 Sumiko	19:40 下半身むくみ解消ほぐし Kiri		20:10 桃尻 Mika	

24 火

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 全身引き上げ Advance Marsa	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yuko	10:20 下半身むくみ解消ほぐし Hitomi	10:00 小顔・バストアップ Miki	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Kokoro
11:10 美尻美脚 Marsa	11:40 全身引き上げ Advance Yuko	12:00 小顔・バストアップ Hitomi	11:40 美尻美脚 Miki	11:10 上半身コリ解消ほぐし Kokoro
12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	13:20 桃尻 Yuko	13:40 上半身コリ解消ほぐし Hitomi	13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Miki	12:50 桃尻 Kokoro
18:00 全身引き上げ Basic Sumiko			18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	
19:40 小顔・バストアップ Sumiko			20:10 美尻美脚 Kiri	

25 水

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 小顔・バストアップ Miki	10:00 美尻美脚 Kiri	10:20 桃尻 Aoi	10:00 桃尻 Ai	
11:10 全身引き上げ Advance Miki	11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Aoi	11:40 小顔・バストアップ Ai	
12:50 桃尻 Miki	13:30 体験レッスン90 Kiri	13:40 小顔・バストアップ Aoi	13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Ai	
14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue			18:30 桃尻 Yoshie	
16:10 脂肪燃焼 Kozue			20:10 小顔・バストアップ Yoshie	
18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kokoro				
20:10 桃尻 Kokoro				

26 木

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 桃尻 Marsa	10:00 小顔・バストアップ Yukari	10:20 上半身コリ解消ほぐし Ai	9:30 上半身コリ解消ほぐし Maiko	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko
11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	11:40 全身引き上げ Basic Yukari	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Ai	11:10 桃尻 Maiko	11:40 小顔・バストアップ Sumiko
12:50 全身引き上げ Advance Marsa	13:20 桃尻 Yukari	13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Ai	12:50 全身引き上げ Advance Maiko	13:20 全身引き上げ Basic Sumiko
16:20 呼吸でインナー（腹）強化 Chihiro			18:30 小顔・バストアップ Yoshie	
18:00 桃尻 Chihiro			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yoshie	
19:40 美尻美脚 Chihiro				

27 金

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Chihiro	9:30 桃尻 Yukari	12:00 半身コリ解消ほぐし Kokoro	10:00 全身引き上げ Basic Marsa	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko
11:40 美尻美脚 Chihiro	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yukari	13:40 桃尻 Kokoro	11:40 桃尻 Marsa	11:20 体験レッスン90 Maiko
13:20 小顔・バストアップ Chihiro	12:50 全身引き上げ Advance Yukari		13:20 小顔・バストアップ Marsa	
16:20 小顔・バストアップ Kiri	18:30 下半身むくみ解消ほぐし Mika		18:30 下半身むくみ解消ほぐし Miki	
18:00 美尻美脚 Kiri	20:10 上半身コリ解消ほぐし Mika		20:10 桃尻 Miki	
19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri				

28 土

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00-11:10 美尻美脚 Sumiko	10:20-11:30 小顔・バストアップ Yuko	9:30-10:40 上半身コリ解消ほぐし Aoi	9:30-10:40 桃尻 Mika	11:40-12:50 上半身コリ解消ほぐし Kokoro
11:40-12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko	12:00-13:10 下半身むくみ解消ほぐし Yuko	11:10-12:20 桃尻 Aoi	11:10-12:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mika	13:20-14:30 桃尻 Kokoro
13:20-14:30 全身引き上げ Basic Sumiko	13:40-14:50 全身引き上げ Advance Yuko	12:50-14:00 小顔・バストアップ Aoi	12:50-14:00 小顔・バストアップ Mika	15:00-16:00 60分P Mika
		14:30-15:40 呼吸でインナー（腹）強化 Hitomi	14:30-15:40 全身引き上げ Advance Maiko	
		16:10-17:20 桃尻 Hitomi	16:10-17:20 美尻美脚 Maiko	

29 日

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
10:00 全身引き上げ Basic Sumiko	9:30 小顔・バストアップ Kiri	10:20 下半身むくみ解消ほぐし Aoi	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	10:20 脂肪燃焼 Mika
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko	11:10 桃尻 Kiri	12:00 上半身コリ解消ほぐし Aoi	11:10 全身引き上げ Basic Maiko	12:00 桃尻 Mika
13:30 体験レッスン90 Sumiko	12:50 美尻美脚 Kiri	13:40 小顔・バストアップ Aoi	12:50 小顔・バストアップ Maiko	13:40 上半身コリ解消ほぐし Mika
	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kokoro			15:20 60分P Mika
	16:10 桃尻 Kokoro			

30 月

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 桃尻 Yukari	10:00 上半身コリ解消ほぐし Yuko	10:20 脂肪燃焼 Kozue	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Maiko	10:00 上半身コリ解消ほぐし Chihiro
11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yukari	11:40 全身引き上げ Advance Yuko	12:00 下半身むくみ解消ほぐし Kozue	11:10 小顔・バストアップ Maiko	11:40 全身引き上げ Advance Chihiro
12:50 美尻美脚 Yukari	13:20 小顔・バストアップ Yuko	13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kozue	12:50 全身引き上げ Basic Maiko	12:50 桃尻 Chihiro
18:30 小顔・バストアップ Sumiko	16:20 桃尻 Kiri		18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mika	16:30 60分P Mika
20:10 桃尻 Sumiko	18:00 美尻美脚 Kiri		19:40 脂肪燃焼 Mika	
	19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri			

31 火

梅田201	梅田206	梅田205	神戸A	神戸B
9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Marsa	10:00 小顔・バストアップ Yukari	10:20 桃尻 Yuko	9:30 桃尻 Chihiro	10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Miki
11:10 美尻美脚 Marsa	11:40 全身引き上げ Advance Yukari	12:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yuko	11:10 小顔・バストアップ Chihiro	11:40 美尻美脚 Miki
12:50 全身引き上げ Basic Marsa	13:20 桃尻 Yukari	13:40 上半身コリ解消ほぐし Yuko	12:50 脂肪燃焼 Chihiro	13:20 全身引き上げ Advance Miki
18:30 桃尻 Sumiko			18:30 桃尻 Kiri	
20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sumiko			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kiri	