※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。
※所内スタジオのレッスンは変更される可能性もございます。マイページからご確認ください。

☆☆☆☆ ☆☆☆★ ☆☆★★ ☆★★★ ★★★★ WS

2026 4 Apr TOKYO YUMICORE Studio Schedule

29 日

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

30 月

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

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 上半身コリ解消ほぐし Maki
- 11:40 小顔・バストケア Maki
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Sala
- 15:00 桃尻 Sala
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sayaka
- 19:40 美尻美脚 Sayaka
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 11:10 桃尻 Robin
- 12:50 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho
- 14:30 小顔・バストケア Y.Shiho
- 18:30 小顔・バストケア Yuki
- 20:10 上半身コリ解消ほぐし Yuki
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 13:10 小顔・バストケア Mami
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 11:10 桃尻 Kumiko
- 12:50 下半身むくみ解消ほぐし Halu
- 14:30 小顔・バストケア Halu
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 20:10 桃尻 Aina
- 9:30 小顔・バストケア Mana
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Mana
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 桃尻 Ka_na
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
- 19:40 小顔・バストケア Aimi

1 水

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:30 小顔・バストケア Aika
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 13:00 小顔・バストケア Saori
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Saori
- 18:00 小顔・バストケア Yuki
- 19:40 全身引き上げBasic Aimi
- 9:30 小顔・バストケア Halu
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Halu
- 12:50 桃尻 Sae
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Sae
- 18:00 小顔・バストケア Sayaka
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Sayaka
- 9:30 桃尻 Yayoi
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
- 12:50 小顔・バストケア Saori
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Saori
- 18:00 桃尻 Aimi
- 19:40 全身引き上げBasic Aimi

2 木

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

定休日

3 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 Y.Shiho
- 11:40 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 13:20 小顔・バストケア Sala
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sala
- 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Yuki
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Yuki
- 9:30 小顔・バストケア Nao
- 11:10 全身引き上げBasic Nao
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Maki
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Maki
- 18:30 全身引き上げAdvance Nasil
- 20:10 桃尻 Nasil
- 9:30 桃尻 Satomi
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Satomi
- 12:50 小顔・バストケア Kumiko
- 14:30 全身引き上げBasic Kumiko
- 18:30 桃尻 Ka_na
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 9:30 小顔・バストケア Akie
- 11:10 美尻美脚 Akie
- 12:50 桃尻 Ka_na
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Michi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi

4 土

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 10:30 体験レッス ン90 Nao
- 13:20 桃尻 Nasil
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 16:40 全身引き上げBasic Nasil
- 9:30 桃尻 Akie
- 11:10 美尻美脚 Akie
- 12:50 全身引き上げBasic Kanako
- 14:30 小顔・バストケア Kanako
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 11:20 小顔・バストケア Aika
- 12:50 桃尻 Sasa_e
- 14:30 上半身コリ解消ほぐし Sasa_e
- 16:10 下半身むくみ解消ほぐし Aina
- 17:50 小顔・バストケア Aina
- 9:30 小顔・バストケア Kumiko
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sae
- 14:30 桃尻 Aina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
- 11:10 全身引き上げBasic Yayoi
- 12:50 美尻美脚 Yuuki
- 14:30 桃尻 Yuuki
- 16:10 小顔・バストケア Yuuki

5 日

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:30 全身引き上げBasic Nasil
- 11:10 脂肪燃焼 Nasil
- 12:50 美尻美脚 Mana
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
- 10:00 全身引き上げBasic Sakura
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Sakura
- 13:20 下半身むくみ解消ほぐし Maki
- 15:00 桃尻 Maki
- 9:30 小顔・バストケア Satomi
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Satomi
- 9:30 小顔・バストケア Arisa
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 12:50 全身引き上げBasic Kumiko
- 14:30 桃尻 Kumiko
- 9:30 小顔・バストケア Aimi
- 11:10 桃尻 Aimi
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Rumi
- 14:30 全身引き上げAdvance Rumi

6 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
- 11:40 全身引き上げAdvance Akie
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho
- 15:00 小顔・バストケア Y.Shiho
- 18:00 桃尻 Nasil
- 19:40 全身引き上げBasic Nasil
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 11:10 桃尻 Nao
- 12:50 美尻美脚 Yuuki
- 14:30 上半身コリ解消ほぐし Yuuki
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Asa_mi
- 20:10 小顔・バストケア Y.Asa_mi
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 13:10 小顔・バストケア Aika
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 9:30 桃尻 Kumiko
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 18:00 小顔・バストケア Arisa
- 19:40 桃尻 Arisa
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
- 12:50 美尻美脚 Saori
- 14:30 桃尻 Saori
- 16:20 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
- 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Aimi
- 19:40 美尻美脚 Aimi

7 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・バストケア Nao
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 13:20 美尻美脚 Michi
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 18:00 小顔・バストケア Arisa
- 19:40 桃尻 Arisa
- 9:30 桃尻 Haruka
- 11:10 全身引き上げBasic Haruka
- 12:50 全身引き上げAdvance Nasil
- 14:30 桃尻 Nasil
- 18:30 上半身コリ解消ほぐし Hina
- 20:10 美尻美脚 Hina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Satomi
- 11:20 小顔・バストケア Satomi
- 13:10 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 9:30 美尻美脚 Sae
- 11:10 小顔・バストケア Sae
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kanako
- 14:30 全身引き上げAdvance Kanako
- 18:00 桃尻 Halu
- 19:40 美尻美脚 Halu
- 9:30 小顔・バストケア Yuuki
- 11:10 桃尻 Yuuki
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Saori
- 14:30 小顔・バストケア Saori
- 18:00 桃尻 Akie
- 19:40 全身引き上げAdvance Akie

8 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 Robin
- 11:40 下半身むくみ解消ほぐし Robin
- 13:20 桃尻 Halu
- 15:00 下半身むくみ解消ほぐし Halu
- 18:00 桃尻 Nasil
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 11:10 小顔・バストケア Y.Shiho
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
- 14:30 美尻美脚 Yuuki
- 18:30 体験レッス ン90 Kiyono
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Aika
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 12:50 桃尻 Sae
- 14:30 小顔・バストケア Sae
- 18:30 下半身むくみ解消ほぐし Aina
- 20:10 小顔・バストケア Aina
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Kumiko
- 11:10 全身引き上げBasic Kumiko
- 12:50 更年期からオケア Kumiko
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
- 18:00 美尻美脚 Aimi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
- 9:30 美尻美脚 Mana
- 11:10 小顔・バストケア Mana
- 12:50 桃尻 Saori
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
- 18:00 桃尻 Akie
- 19:40 全身引き上げAdvance Akie

9 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
- 11:40 桃尻 Robin
- 13:20 小顔・バストケア Sayaka
- 15:00 美尻美脚 Sayaka
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 19:40 美尻美脚 Nasil
- 9:30 小顔・バストケア Y.Shiho
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 12:50 全身引き上げBasic Kiyono
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono
- 18:30 小顔・バストケア Hina
- 20:10 桃尻 Hina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 11:20 小顔・バストケア Aika
- 12:50 下半身むくみ解消ほぐし Sae
- 14:30 桃尻 Sae
- 18:00 桃尻 Kanako
- 19:40 全身引き上げBasic Kanako
- 9:30 小顔・バストケア Yayoi
- 11:10 桃尻 Yayoi
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
- 19:40 小顔・バストケア Mana

10 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 美尻美脚 Aimi
- 11:40 小顔・バストケア Aimi
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho
- 15:00 桃尻 Y.Shiho
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 20:10 小顔・バストケア Aina
- 9:30 桃尻 Nao
- 11:30 体験レッス ン90 Nao
- 9:30 小顔・バストケア Mi_chiyo
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Mi_chiyo
- 9:30 桃尻 Halu
- 11:10 小顔・バストケア Halu
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 14:30 桃尻 Aina
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 20:10 小顔・バストケア Arisa
- 9:30 桃尻 Akie
- 11:10 全身引き上げAdvance Akie
- 12:50 小顔・バストケア Mana
- 14:30 美尻美脚 Mana
- 18:00 小顔・バストケア Yuuki
- 19:40 桃尻 Yuuki

11 土

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 Michi
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 13:20 小顔・バストケア Sayaka
- 15:00 下半身むくみ解消ほぐし Sayaka
- 16:40 美尻美脚 Sayaka
- 9:30 小顔・バストケア Nao
- 11:10 全身引き上げBasic Nao
- 12:50 全身引き上げAdvance Nasil
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 16:10 桃尻 Nasil
- 9:30 全身引き上げBasic Kumiko
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 12:50 小顔・バストケア Halu
- 14:30 桃尻 Halu
- 16:10 美尻美脚 Aina
- 17:50 小顔・バストケア Aina
- 9:30 小顔・バストケア Sasa_e
- 11:10 桃尻 Sasa_e
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
- 16:10 桃尻 Yuuki
- 9:30 全身引き上げBasic Akie
- 11:20 体験レッス ン90 Akie
- 12:50 小顔・バストケア Mana
- 14:30 美尻美脚 Mana

12 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 呼吸でインナー（腹）強化 Hina
- 11:40 上半身コリ解消ほぐし Hina
- 13:20 美尻美脚 Hina
- 9:30 桃尻 Haruka
- 11:10 全身引き上げBasic Haruka
- 12:50 全身引き上げAdvance Nasil
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 7:50 桃尻 Aina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 11:10 脂肪燃焼 Arisa
- 12:50 小顔・バストケア Kumiko
- 14:30 美尻美脚 Kumiko
- 9:30 小顔・バストケア Aina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Rumi
- 11:10 小顔・バストケア Rumi
- 12:50 全身引き上げBasic Rumi
- 14:30 美尻美脚 Aimi
- 16:10 全身引き上げAdvance Aimi

13 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 呼吸でインナー（腹）強化 Sakura
- 11:40 小顔・バストケア Sakura
- 13:20 上半身コリ解消ほぐし Sayaka
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sayaka
- 18:00 小顔・バストケア Nasil
- 19:40 全身引き上げAdvance Nasil
- 9:30 美尻美脚 Nao
- 11:10 全身引き上げBasic Nao
- 12:50 小顔・バストケア Kiyono
- 14:30 全身引き上げAdvance Kiyono
- 18:30 桃尻 Y.Asa_mi
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Asa_mi
- 9:00 小顔・バストケア Miwa
- 10:50 上半身コリ解消ほぐし Miwa
- 12:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 14:30 小顔・バストケア Aika
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 11:10 桃尻 Kumiko
- 13:00 体験レッス ン90 Arisa
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 20:10 下半身むくみ解消ほぐし Arisa

定休日

14 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・バストケア Nao
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 15:00 全身引き上げAdvance Nasil
- 18:00 全身引き上げAdvance Aimi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
- 9:30 Yumico アレ ラ Yumico
- 11:30 体験レッス ン (Yumico)90 Yumico
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 11:20 小顔・バストケア Emi
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Michi
- 14:30 美尻美脚 Michi
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Maaco
- 19:50 上半身コリ解消ほぐし Maaco
- 9:30 小顔・バストケア Sae
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sae
- 12:50 全身引き上げAdvance Kanako
- 14:30 桃尻 Kanako
- 18:00 小顔・バストケア Halu
- 19:40 上半身コリ解消ほぐし Halu
- 9:30 小顔・バストケア Yayoi
- 11:10 小顔・バストケア Yayoi
- 12:50 桃尻 Saori
- 14:30 美尻美脚 Saori
- 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Yuuki
- 19:40 美尻美脚 Yuuki

15 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 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
- 11:40 桃尻 Akie
- 13:20 美尻美脚 Arisa
- 15:00 小顔・バストケア Arisa
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 19:40 桃尻 Arisa
- 9:30 全身引き上げBasic Mizuho
- 11:10 全身引き上げAdvance Mizuho
- 12:50 小顔・バストケア Y.Shiho
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho
- 18:30 下半身むくみ解消ほぐし Sayaka
- 20:10 小顔・バストケア Sayaka
- 9:45 桃尻 Robin
- 11:25 下半身むくみ解消ほぐし Robin
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 13:10 小顔・バストケア Emi
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mi_chiyo
- 19:50 小顔・バストケア Mi_chiyo
- 9:30 桃尻 Kumiko
- 11:10 小顔・バストケア Kumiko
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 14:30 美尻美脚 Halu
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 20:10 美尻美脚 Aina
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
- 11:10 美尻美脚 Mana
- 12:50 小顔・バストケア Ka_na
- 14:30 桃尻 Ka_na
- 18:00 桃尻 Aimi
- 19:40 脂肪燃焼 Aimi

16 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 桃尻 Maki
- 11:40 下半身むくみ解消ほぐし Maki
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 15:00 脂肪燃焼 Robin
- 18:00 小顔・バストケア Nasil
- 19:40 全身引き上げBasic Nasil
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 11:10 小顔・バストケア Michi
- 12:50 美尻美脚 Sayaka
- 14:30 桃尻 Sayaka
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Sayaka
- 20:10 桃尻 Sayaka
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Satomi
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Satomi
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Halu
- 11:10 桃尻 Halu
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Sae
- 14:30 小顔・バストケア Sae
- 18:00 桃尻 Kanako
- 19:40 脂肪燃焼 Kanako
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
- 11:20 体験レッス ン90 Yayoi
- 14:30 小顔・バストケア Saori
- 18:00 小顔・バストケア Yuuki
- 19:40 桃尻 Yuuki

17 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 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 11:40 小顔・バストケア Y.Shiho
- 13:20 桃尻 Sala
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sala
- 18:00 桃尻 Yuuki
- 19:40 小顔・バストケア Yuuki
- 9:30 美尻美脚 Nao
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 12:50 全身引き上げAdvance Mizuho
- 14:30 美尻美脚 Mizuho
- 18:30 上半身コリ解消ほぐし Mana
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 11:10 美尻美脚 Michi
- 12:50 桃尻 Nao
- 14:30 桃尻 Hina
- 18:00 小顔・バストケア Emi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
- 11:10 小顔・バストケア Akie
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Ka_na
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 18:00 上半身コリ解消ほぐし Michi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi

定休日

18 土

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・バストケア Arisa
- 11:40 下半身むくみ解消ほぐし Arisa
- 13:20 全身引き上げBasic Nasil
- 15:00 小顔・バストケア Nasil
- 16:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 11:10 美尻美脚 Halu
- 12:50 桃尻 Kanako
- 14:30 全身引き上げAdvance Kanako
- 9:30 小顔・バストケア Yu_mi
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Yu_mi
- 13:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mi_chiyo
- 15:00 小顔・バストケア Mi_chiyo
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 11:10 美尻美脚 Sae
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e
- 14:30 小顔・バストケア Sasa_e
- 16:10 上半身コリ解消ほぐし Aina
- 17:50 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 9:30 小顔・バストケア Yayoi
- 11:10 全身引き上げAdvance Yayoi
- 12:50 桃尻 Ka_na
- 14:30 上半身コリ解消ほぐし Ka_na
- 16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na

※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。
※弾丸スタジオのレッスンは変更されるリ可能性もございます。マイページからご確認ください。

☆☆☆☆ ☆☆☆★ ☆☆★★ ☆★★★ ★★★★ WS

2026 4 Apr TOKYO YUMICORE Studio Schedule

19 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 呼吸でインナー（腹）強化 Michi	9:30 小顔・バストアップ Nasil		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Satomi	9:30 小顔・バストアップ Arisa		9:30 桃尻 Aimi
11:40 美尻美脚 Michi	11:10 全身引き上げAdvance Nasil		11:20 小顔・バストアップ Satomi	11:10 美尻美脚 Arisa		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
13:20 小顔・バストアップ Maki	13:00 体験レッスン90 Hina		13:10 上半身コリ解消ほぐし Emi	12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		12:50 上半身コリ解消ほぐし Rumi
15:00 下半身むくみ解消ほぐし Maki			15:00 小顔・バストアップ Emi	14:30 桃尻 Kumiko		14:30 小顔・バストアップ Rumi

20 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 Sumiko	9:30 小顔・バストアップ Nao		9:30 小顔・バストアップ Aika	9:30 桃尻 Kumiko		9:30 美尻美脚 Mana
11:40 全身引き上げBasic Sumiko	11:10 美尻美脚 Nao		11:20 上半身コリ解消ほぐし Aika	11:10 全身引き上げBasic Kumiko		11:10 上半身コリ解消ほぐし Mana
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho	12:50 全身引き上げAdvance Mizuho		13:10 呼吸でインナー（腹）強化 Miwa	12:50 小顔・バストアップ Arisa		12:50 小顔・バストアップ Saori
15:00 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho	14:30 桃尻 Mizuho		15:00 小顔・バストアップ Miwa	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
						16:20 桃尻 Aimi
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil	18:30 上半身コリ解消ほぐし Y.Asa_mi			18:00 小顔・バストアップ Arisa		18:00 小顔・バストアップ Aimi
19:40 小顔・バストアップ Nasil	20:10 桃尻 Y.Asa_mi			19:40 上半身コリ解消ほぐし Arisa		19:40 全身引き上げBasic Aimi

21 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・バストアップ Yuuki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na		9:30 上半身コリ解消ほぐし Miwa	9:30 美尻美脚 Sae		9:30 全身引き上げBasic Yayoi
11:40 美尻美脚 Yuuki	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na		11:20 小顔・バストアップ Miwa	11:10 上半身コリ解消ほぐし Sae		11:10 小顔・バストアップ Saori
13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Michi	12:50 全身引き上げBasic Nasil		13:10 呼吸でインナー（腹）強化 Aika	12:50 小顔・バストアップ Kanako		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
15:00 桃尻 Michi	14:30 全身引き上げAdvance Nasil		15:00 上半身コリ解消ほぐし Aika	14:40 体験レッスン90 Kanako		14:30 桃尻 Saori
18:30 桃尻 Hina	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mana		18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Maaco	18:00 桃尻 Aina		18:00 桃尻 Aimi
20:10 小顔・バストアップ Hina	19:40 美尻美脚 Mana		19:40 上半身コリ解消ほぐし Maaco	19:40 美尻美脚 Aina		19:40 小顔・バストアップ Aimi

22 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 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho	9:30 全身引き上げAdvance Mizuho		9:30 小顔・バストアップ Mami	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Sae		9:30 小顔・バストアップ Mana
11:40 桃尻 Y.Shiho	11:10 小顔・バストアップ Mizuho		11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mami	11:10 小顔・バストアップ Sae	11:10 更年期やらさケア Kumiko	11:10 桃尻 Mana
13:20 小顔・バストアップ Sala	12:50 上半身コリ解消ほぐし Michi			12:50 全身引き上げBasic Kumiko		12:50 下半身むくみ解消ほぐし Saori
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sala	14:30 美尻美脚 Michi			14:30 桃尻 Kumiko		14:30 美尻美脚 Saori
18:30 小顔・バストアップ Robin	18:00 Yumico7ﾚｼﾞｪ7a Yumico			18:00 上半身コリ解消ほぐし Mi_chiyo	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
20:10 脂肪燃焼 Robin	19:40 Yumico7ﾚｼﾞｪ7a Yumico			19:50 呼吸でインナー（腹）強化 Mi_chiyo	20:10 小顔・バストアップ Aina	19:40 全身引き上げAdvance Aimi

23 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・バストアップ Robin	9:30 桃尻 Yuuki		9:30 小顔・バストアップ Satomi	9:30 小顔・バストアップ Sae		9:30 美尻美脚 Yayoi
11:40 上半身コリ解消ほぐし Robin	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki		11:20 上半身コリ解消ほぐし Satomi	11:10 桃尻 Sae		11:10 小顔・バストアップ Yayoi
13:20 全身引き上げBasic Nao	12:50 小顔・バストアップ Maki			12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		12:50 桃尻 Ka_na
15:00 美尻美脚 Nao	14:30 下半身むくみ解消ほぐし Maki			14:30 下半身むくみ解消ほぐし Halu		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
	18:00 全身引き上げAdvance Kiyono		18:00 小顔・バストアップ Yu_mi	18:00 全身引き上げAdvance Kanako		18:00 小顔・バストアップ Mana
	19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono		19:50 呼吸でインナー（腹）強化 Yu_mi	19:40 上半身コリ解消ほぐし Kanako		19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mana

24 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・バストアップ Maki	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Robin			9:30 桃尻 Akie		
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Maki	11:10 桃尻 Robin			11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		11:10 脂肪燃焼 Akie
13:20 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho	12:50 全身引き上げBasic Mizuho		13:10 上半身コリ解消ほぐし Maaco	12:50 桃尻 Aina		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
15:00 小顔・バストアップ Y.Shiho	14:30 美尻美脚 Mizuho		15:00 小顔・バストアップ Maaco	14:30 小顔・バストアップ Aina		14:30 小顔・バストアップ Ka_na
18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Michi				18:30 美尻美脚 Arisa		18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
19:40 桃尻 Michi				20:10 小顔・バストアップ Arisa		19:40 美尻美脚 Yuuki

25 土

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 Mana	9:30 美尻美脚 Sayaka			9:30 美尻美脚 Halu		9:30 美尻美脚 Akie
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mana	11:10 小顔・バストアップ Sayaka			11:10 桃尻 Halu		11:10 桃尻 Akie
13:20 小顔・バストアップ Mana	13:30 体験レッスン90 Sala			12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
				14:30 下半身むくみ解消ほぐし Kumiko		14:30 小顔・バストアップ Yuuki
				16:10 小顔・バストアップ Aina		16:10 桃尻 Yuuki
				17:50 上半身コリ解消ほぐし Aina		

26 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 Halu	9:30 全身引き上げAdvance Haruka			9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina		9:30 桃尻 Rumi
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Halu	11:10 全身引き上げBasic Haruka			11:10 小顔・バストアップ Kumiko		11:10 全身引き上げBasic Rumi
13:20 美尻美脚 Hina	12:50 小顔・バストアップ Michi			12:50 美尻美脚 Kumiko		12:50 脂肪燃焼 Rumi
15:00 桃尻 Hina	14:30 上半身コリ解消ほぐし Michi			14:30 上半身コリ解消ほぐし Kumiko		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
						16:10 小顔・バストアップ Ka_na

27 月

定休日

28 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（腹）強化 Nao	9:30 全身引き上げAdvance Haruka		9:30 上半身コリ解消ほぐし Mami	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
11:40 全身引き上げBasic Nao	11:10 小顔・バストアップ Haruka		11:20 小顔・バストアップ Mami	11:10 桃尻 Kumiko		11:10 桃尻 Yayoi
13:20 桃尻 Michi	12:50 美尻美脚 Nasil		13:10 呼吸でインナー（腹）強化 Miwa	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Kanako		12:50 小顔・バストアップ Saori
15:00 上半身コリ解消ほぐし Michi	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil		15:00 小顔・バストアップ Miwa	14:30 小顔・バストアップ Kanako		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
18:00 小顔・バストアップ Akie	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		18:00 小顔・バストアップ Mana
19:40 全身引き上げBasic Akie	20:10 桃尻 Arisa		19:40 上半身コリ解消ほぐし Emi	19:40 脂肪燃焼 Halu		19:40 美尻美脚 Mana

29 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 Robin	9:30 小顔・バストアップ Maki		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mami	9:30 桃尻 Kumiko		9:30 桃尻 Mana
11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Robin	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Maki		11:20 上半身コリ解消ほぐし Mami	11:10 美尻美脚 Kumiko		11:10 小顔・バストアップ Mana
13:30 体験レッスン90 Kiyono	12:50 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho			12:50 小顔・バストアップ Halu		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
	14:30 小顔・バストアップ Y.Shiho			14:30 桃尻 Halu		14:30 上半身コリ解消ほぐし Michi
				16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		16:10 桃尻 Yuuki

30 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 Maki	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Michi		9:30 小顔・バストアップ Maaco	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		9:30 小顔・バストアップ Yayoi
11:40 小顔・バストアップ Maki	11:10 美尻美脚 Michi		11:20 上半身コリ解消ほぐし Maaco	11:10 小顔・バストアップ Halu		11:10 全身引き上げBasic Yayoi
13:30 体験レッスン90 Robin	12:50 桃尻 Kiyono		13:10 小顔・バストアップ Emi	12:50 桃尻 Sae		12:50 美尻美脚 Saori
	14:30 全身引き上げBasic Kiyono		15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi	14:30 上半身コリ解消ほぐし Sae		14:30 下半身むくみ解消ほぐし Saori
18:00 桃尻 Nasil	18:30 上半身コリ解消ほぐし Yuuki		18:00 小顔・バストアップ Yu_mi	18:00 全身引き上げBasic Kanako		18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
19:40 小顔・バストアップ Nasil	20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki		19:50 呼吸でインナー（腹）強化 Yu_mi	19:40 桃尻 Kanako		19:40 全身引き上げAdvance Aimi

1 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

2 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿