

※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 6 Jun

YUMICORE LIVE (Zoom) Calendar

31 日	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
	10:00 桃尻 (Zoom) Nasil 12:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Kiyono	9:30 小顔・バストアップ (Zoom) Mai 11:30 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Mai 19:00 小顔・バストアップ (Zoom) Aimi 21:00 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Risa_ki	9:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 11:30 桃尻 (Zoom) Mai 21:00 小顔・バストアップ (Zoom) Yuko	9:30 美尻美脚(Zoom) Mai 11:30 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Mai 19:00 桃尻 (Zoom) Aimi 21:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Risa_ki	9:30 全身引き上げBasic(Zoom) Mayumi 11:30 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Yuuna 15:00 【オンライン生におすすめ★】お尻爆上げ! スパルタレッスン Mizuho	
7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
9:30 小顔・バストアップ (Zoom) Madoka 11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Madoka	11:30 小顔・バストアップ (Zoom) Kiyono 19:00 桃尻 (Zoom) Aimi 21:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Yuko	9:30 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Mai 11:30 桃尻 (Zoom) Mai 21:00 小顔・バストアップ (Zoom) Risa_ki	9:30 全身引き上げBasic(Zoom) Mai 11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 21:00 【オンライン生におすすめ★】基本のほぐし (上半身編) (Zoom) Yuko	9:30 小顔・バストアップ (Zoom) Mai 11:30 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Mai	9:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Yuuna 21:00 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Yuko	9:30 桃尻 (Zoom) Yuuna 13:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Akie
14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
19:00 桃尻 (Zoom) Aimi	10:00 美尻美脚(Zoom) Nasil 12:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Masano 21:00 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Yuko	9:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 11:30 全身引き上げBasic(Zoom) Mai 19:00 小顔・バストアップ (Zoom) Aimi 21:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Risa_ki	9:30 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Mai 11:30 小顔・バストアップ (Zoom) Mai 21:00 美尻美脚(Zoom) Yuko	9:30 桃尻 (Zoom) Mai 11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 19:00 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Aimi	13:30 【オンライン生におすすめ★】お尻爆上げ! スパルタレッスン Mizuho 21:00 小顔・バストアップ (Zoom) Yuko	11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Sachiko
21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
15:30 小顔・バストアップ (Zoom) Sumiko	10:00 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Nasil 19:00 全身引き上げBasic(Zoom) Aimi 21:00 小顔・バストアップ (Zoom) Yuko	9:30 美尻美脚(Zoom) Mai 11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 15:30 小顔・バストアップ (Zoom) Kiri	9:30 小顔・バストアップ (Zoom) Mai 11:30 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Mai	9:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mai 11:30 桃尻 (Zoom) Mai	9:30 桃尻 (Zoom) Yuuna 11:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Mayumi 21:00 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Yuko	9:30 下半身むくみ解消ほぐし(Zoom) Yuuna 13:00 全身引き上げAdvance(Zoom) Akie 15:30 呼吸でインナー (脛) 強化(Zoom) Sumiko

※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 6 Jun

YUMICORE LIVE (Zoom) Calendar

28 日	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土
9:30 Yumicoアミツ (Zoom) Yumico	10:00 桃尻 (Zoom) Nasil					
	12:00 全身引き上げAdvance(Zoom) Kiyono	11:30 小顔・ハスタップ (Zoom) Mai				
16:30 桃尻 (Zoom) Sumiko						
		19:00 上半身コリ解消ほぐし(Zoom) Aimi				
21:00 小顔・ハスタップ (Zoom) Yuko		21:00 桃尻 (Zoom) Risa_ki				