※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9月 TOKYO YUMICORE Studio Schedule

30 日

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

31 月

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

1 火

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Haruka
- 10:00 桃尻 Robin
- 11:10 小顔・バストアップ Haruka
- 11:40 下半身むくみ解消ほぐし Robin
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Mizuho
- 14:30 小顔・バストアップ Mizuho
- 18:00 美尻美脚 Nasil
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mio
- 19:40 全身引き上げBasic Nasil
- 20:10 桃尻 Mio
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 11:20 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 13:10 小顔・バストアップ Marina
- 15:00 桃尻 Marina
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Sae
- 11:10 小顔・バストアップ Sae
- 12:50 全身引き上げAdvance Kanako
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kanako
- 18:00 美尻美脚 Halu
- 19:40 小顔・バストアップ Halu
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kaoru
- 12:50 桃尻 Kaoru

2 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 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 10:00 桃尻 Y.Shiho
- 11:10 桃尻 Aika
- 11:40 美尻美脚 Y.Shiho
- 12:50 小顔・バストアップ Saori
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 14:30 美尻美脚 Saori
- 15:00 脂肪燃焼 Halu
- 14:30 桃尻 Maki
- 18:00 上半身コリ解消ほぐし Yuuki
- 18:30 桃尻 Kiyono
- 18:00 小顔・バストアップ Michi
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono
- 19:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 9:45 上半身コリ解消ほぐし Robin
- 11:30 体験レッスン90 Arisa
- 11:25 小顔・バストアップ Robin
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mami
- 11:20 桃尻 Mami

3 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

4 金

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:40 下半身むくみ解消ほぐし Maki
- 9:30 桃尻 Haruka
- 10:00 上半身コリ解消ほぐし Emi
- 11:20 小顔・バストアップ Maki
- 11:10 全身引き上げAdvance Haruka
- 9:30 桃尻 Oto
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Oto
- 9:30 美尻美脚 Halu
- 11:10 【3ヶ月目以降限定】呼吸法子から卒業 Sae×Halu
- 12:50 桃尻 Sae
- 13:00 小顔・バストアップ Yayoi
- 13:20 桃尻 Y.Shiho
- 14:30 小顔・バストアップ Sae
- 14:40 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
- 15:00 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 18:30 上半身コリ解消ほぐし Aina
- 18:00 美尻美脚 Yuuki
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 18:30 小顔・バストアップ Nasil
- 19:40 上半身コリ解消ほぐし Michi
- 20:10 桃尻 Nasil
- 20:10 全身引き上げBasic Aina
- 19:40 全身引き上げBasic Yuuki
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし k.sara
- 11:10 小顔・バストアップ k.sara
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 桃尻 Ka_na
- 18:00 美尻美脚 Yuuki

5 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 小顔・バストアップ Haruka
- 10:00 上半身コリ解消ほぐし Mio
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Haruka
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mio
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 11:20 小顔・バストアップ Mami
- 9:30 小顔・バストアップ Kumiko
- 11:10 桃尻 Kumiko
- 12:50 小顔・バストアップ Sasa_e
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし Sasa_e
- 16:10 全身引き上げBasic Aina
- 9:30 桃尻 Mana
- 11:10 美尻美脚 Mana
- 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 Yuuki
- 16:10 小顔・バストアップ Yuuki
- 13:20 下半身むくみ解消ほぐし Mio
- 13:00 美尻美脚 Michi
- 14:40 全身引き上げBasic Michi
- 15:00 桃尻 Mio
- 14:30 桃尻 Ka_na
- 18:00 美尻美脚 Yuuki
- 14:30 美尻美脚 Aina
- 19:40 全身引き上げBasic Yuuki

6 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 Yumicoプレミアム Yumico
- 11:20 体験レッスン (Yumico)90 Yumico
- 10:00 小顔・バストアップ Michi
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 13:20 桃尻 Michi
- 14:00 下半身むくみ解消ほぐし k.sara
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
- 15:40 小顔・バストアップ k.sara
- 16:10 全身引き上げAdvance Akie
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yu_mi
- 11:20 下半身むくみ解消ほぐし Yu_mi
- 9:30 桃尻 Kumiko
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Kumiko
- 12:50 美尻美脚 Kanako
- 14:30 全身引き上げAdvance Kanako
- 12:50 更年期ゆらぎケア Kumiko
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Mio
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mio
- 12:50 小顔・バストアップ Rumi
- 14:30 脂肪燃焼 Rumi

7 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 Y.Shiho
- 11:40 小顔・バストアップ Y.Shiho
- 13:20 上半身コリ解消ほぐし Maki
- 15:00 桃尻 Maki
- 18:30 美尻美脚 Kiyono
- 20:10 全身引き上げAdvance Kiyono
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
- 11:10 全身引き上げBasic Aimi
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 14:30 小顔・バストアップ Nasil
- 18:30 小顔・バストアップ Arisa
- 20:10 桃尻 Arisa
- 9:45 上半身コリ解消ほぐし k.sara
- 11:25 桃尻 k.sara
- 10:00 小顔・バストアップ Mami
- 11:50 上半身コリ解消ほぐし Mami
- 9:30 全身引き上げBasic Kumiko
- 11:10 小顔・バストアップ Kumiko
- 12:50 下半身むくみ解消ほぐし Aika
- 14:30 桃尻 Aika
- 18:00 小顔・バストアップ Aina
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aina

8 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 Nao
- 11:40 全身引き上げAdvance Nao
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 15:00 下半身むくみ解消ほぐし Robin
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Hina
- 20:10 下半身むくみ解消ほぐし Hina
- 9:30 全身引き上げBasic Haruka
- 11:10 美尻美脚 Haruka
- 12:50 桃尻 Mizuho
- 14:30 全身引き上げBasic Mizuho
- 18:00 Yumicoプレミアム Yumico
- 19:40 Yumicoプレミアム Yumico
- 9:45 上半身コリ解消ほぐし Emi
- 11:25 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 10:00 下半身むくみ解消ほぐし Marina
- 11:50 桃尻 Marina
- 13:40 小顔・バストアップ Mitsumi
- 15:30 呼吸でインナー（腹）強化 Mitsumi
- 9:30 小顔・バストアップ Sae
- 11:10 桃尻 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 下半身むくみ解消ほぐし Halu
- 19:40 美尻美脚 Halu
- 10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 11:40 小顔・バストアップ Aika
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Sae
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 19:40 小顔・バストアップ Emi

9 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 桃尻 Y.Shiho
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 12:50 美尻美脚 Kasumi
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kasumi
- 18:00 全身引き上げBasic Kiyono
- 19:40 小顔・バストアップ Kiyono
- 10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 11:50 体験レッスン90 Nao
- 15:00 小顔・バストアップ Maki
- 18:30 桃尻 Michi
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 9:45 下半身むくみ解消ほぐし Yuuki
- 11:25 小顔・バストアップ Yuuki
- 9:30 桃尻 Oto
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Oto
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mana
- 11:10 小顔・バストアップ Mana
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 桃尻 Ka_na
- 18:00 桃尻 Aimi
- 19:40 小顔・バストアップ Aimi

10 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 Y.Shiho
- 11:40 小顔・バストアップ Y.Shiho
- 13:30 体験レッスン90 Kiyono
- 18:30 桃尻 Hina
- 20:10 全身引き上げBasic Hina
- 9:30 美尻美脚 Nasil
- 11:10 全身引き上げBasic Nasil
- 12:50 桃尻 Mizuho
- 14:30 全身引き上げAdvance Mizuho
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Kanako
- 19:40 小顔・バストアップ Kanako
- 9:45 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 11:25 下半身むくみ解消ほぐし k.sara
- 13:05 上半身コリ解消ほぐし k.sara
- 14:45 呼吸でインナー（腹）強化 k.sara
- 15:30 下半身むくみ解消ほぐし Mami
- 10:00 小顔・バストアップ Marina
- 11:50 上半身コリ解消ほぐし Marina
- 13:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 15:30 下半身むくみ解消ほぐし Mami
- 9:30 全身引き上げBasic Sae
- 11:10 美尻美脚 Sae
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kaoru
- 14:30 桃尻 Kaoru
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 20:10 小顔・バストアップ Aina
- 9:30 桃尻 Oto
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 12:50 全身引き上げBasic Halu
- 14:30 小顔・バストアップ Halu
- 18:00 美尻美脚 Halu
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 18:30 小顔・バストアップ Arisa
- 20:10 桃尻 Arisa
- 9:30 桃尻 Yayoi
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 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 Mio
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mio

11 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
- 11:40 美尻美脚 Maki
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
- 15:00 脂肪燃焼 Akie
- 18:00 桃尻 Michi
- 19:40 美尻美脚 Michi
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 11:10 桃尻 Nao
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Kaoru
- 14:30 小顔・バストアップ Kaoru
- 18:30 小顔・バストアップ Ma_na_mi
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ma_na_mi
- 9:45 下半身むくみ解消ほぐし Mitsumi
- 11:25 呼吸でインナー（腹）強化 Mitsumi
- 13:05 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho
- 14:45 桃尻 Y.Shiho
- 10:00 下半身むくみ解消ほぐし Oto
- 11:50 桃尻 Oto
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 11:10 小顔・バストアップ Aika
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Sae
- 14:30 美尻美脚 Sae
- 18:30 全身引き上げBasic Arisa
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 9:30 小顔・バストアップ Yuuki
- 11:10 美尻美脚 Yuuki
- 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 小顔・バストアップ Mio
- 19:40 桃尻 Mio

12 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 桃尻 Nasil
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Nasil
- 13:20 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
- 13:00 体験レッスン90 Robin
- 9:45 桃尻 Sayaka
- 11:25 小顔・バストアップ Sayaka
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Oto
- 11:20 小顔・バストアップ Oto
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Sae
- 11:10 全身引き上げBasic Sae
- 12:50 美尻美脚 Kumiko
- 14:30 小顔・バストアップ Kumiko
- 16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 17:50 桃尻 Aina
- 9:30 小顔・バストアップ Sasa_e
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e
- 12:50 下半身むくみ解消ほぐし k.sara
- 14:30 小顔・バストアップ Yayoi
- 16:10 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
- 16:10 小顔・バストアップ Mio
- 17:50 桃尻 Mio

13 日

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 8:10 脂肪燃焼 Arisa
- 10:00 桃尻 Hina
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Hina
- 13:20 上半身コリ解消ほぐし Maki
- 15:00 美尻美脚 Maki
- 9:30 美尻美脚 Haruka
- 11:10 全身引き上げAdvance Haruka
- 12:50 全身引き上げBasic Akie
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Akie
- 16:10 小顔・バストアップ Akie
- 10:30 小顔・バストアップ K.Sara
- 13:30 小顔・バストアップ Manami
- 15:10 桃尻 Manami
- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし Yu_mi
- 11:20 桃尻 Yu_mi
- 7:50 小顔・バストアップ Kumiko
- 9:30 桃尻 Yukine
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Yukine
- 12:50 小顔・バストアップ Aina
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aina
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko
- 9:30 桃尻 Rumi
- 11:10 美尻美脚 Rumi
- 12:50 全身引き上げBasic Rumi
- 14:30 下半身むくみ解消ほぐし k.sara
- 16:10 桃尻 k.sara
- 10:00 上半身コリ解消ほぐし Y.Shiho
- 11:40 桃尻 Y.Shiho
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
- 15:00 小顔・バストアップ Yuuki
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 19:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao
- 11:10 美尻美脚 Nao
- 13:00 体験レッスン90 Kiyono
- 18:30 美尻美脚 Arisa
- 20:10 小顔・バストアップ Arisa
- 9:45 小顔・バストアップ Mitsumi
- 11:25 下半身むくみ解消ほぐし Mitsumi

14 月

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

15 火

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:40 全身引き上げBasic Nao
- 11:20 小顔・バストアップ Nao
- 13:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mizuho
- 14:40 小顔・バストアップ Mizuho
- 18:30 上半身コリ解消ほぐし Hina
- 20:10 小顔・バストアップ Hina
- 9:30 桃尻 Haruka
- 11:10 美尻美脚 Haruka
- 13:20 桃尻 Robin
- 15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 18:00 桃尻 Halu
- 19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Aika
- 11:40 下半身むくみ解消ほぐし Aika
- 13:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 15:00 下半身むくみ解消ほぐし Mami
- 9:30 小顔・バストアップ 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 Mami
- 9:30 美尻美脚 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 呼吸でインナー（腹）強化 Emi
- 19:40 小顔・バストアップ Emi

16 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 全身引き上げBasic Yayoi
- 11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
- 12:50 桃尻 Saori
- 14:30 美尻美脚 Saori
- 18:00 小顔・バストアップ Yuuki
- 19:40 下半身むくみ解消ほぐし Yuuki
- 9:30 Yumicoプレミアム Yumico
- 11:10 Yumicoプレミアム Yumico
- 13:30 呼吸でインナー（腹）強化 Halu
- 15:10 美尻美脚 Halu
- 18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono
- 20:10 小顔・バストアップ Kiyono
- 10:00 下半身むくみ解消ほぐし Marina
- 11:40 呼吸でインナー（腹）強化 Marina
- 13:20 上半身コリ解消ほぐし
- 15:00 小顔・バストアップ K.Sara
- 13:00 桃尻 Miki
- 14:40 全身引き上げBasic Miki
- 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Michi
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Michi
- 9:30 桃尻 Mami
- 11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mami
- 9:30 全身引き上げBasic Sae
- 11:10 小顔・バストアップ Sae
- 12:50 桃尻 Kaoru
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kaoru
- 18:30 小顔・バストアップ Aina
- 20:10 桃尻 Aina
- 9:30 桃尻 Aika
- 11:10 上半身コリ解消ほぐし Aika
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 小顔・バストアップ Ka_na
- 18:00 美尻美脚 Aimi
- 19:40 全身引き上げAdvance Aimi

17 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
- 11:40 桃尻 Robin
- 13:20 全身引き上げBasic Kiyono
- 15:00 小顔・バストアップ Kiyono
- 18:30 小顔・バストアップ Arisa
- 20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yuuki
- 11:10 美尻美脚 Yuuki
- 13:00 桃尻 Mizuho
- 14:40 全身引き上げAdvance Mizuho
- 18:00 全身引き上げBasic Kanako
- 19:40 桃尻 Kanako
- 9:45 上半身コリ解消ほぐし Mitsumi
- 11:25 呼吸でインナー（腹）強化 Mitsumi
- 13:05 下半身むくみ解消ほぐし Mami
- 14:45 呼吸でインナー（腹）強化 Mami

18 金

六本木A 六本木B 六本木C 麻布 銀座A 銀座B 新宿

- 9:30 下半身むくみ解消ほぐし k.sara
- 11:10 桃尻 k.sara
- 12:50 全身引き上げBasic Kumiko
- 14:30 小顔・バストアップ Kumiko
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e
- 19:40 美尻美脚 Sasa_e
- 18:30 桃尻 Emi
- 20:10 小顔・バストアップ Emi
- 11:10 更年期ゆらぎケア Kumiko
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yuka
- 11:10 小顔・バストアップ Yuka
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Mio
- 14:30 桃尻 Mio
- 18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Mio
- 19:40 桃尻 Mio
- 10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Kaoru
- 11:40 桃尻 Kaoru
- 13:20 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho
- 15:00 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho
- 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
- 9:30 桃尻 Nao
- 11:10 小顔・バストアップ Nao
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Kiyono
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono
- 18:30 桃尻 Halu
- 20:10 小顔・バストアップ Halu
- 9:45 上半身コリ解消ほぐし Mitsumi
- 11:25 下半身むくみ解消ほぐし Mitsumi
- 13:05 桃尻 Mika
- 14:45 脂肪燃焼 Mika

19 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 体験レッスン90 Nao
- 9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kiyono
- 11:10 美尻美脚 Kiyono
- 13:20 桃尻 Arisa
- 15:00 脂肪燃焼 Arisa
- 12:50 上半身コリ解消ほぐし Robin
- 14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Robin
- 16:10 小顔・バストアップ Aimi
- 17:50 桃尻 Aimi
- 9:30 桃尻 Akie
- 11:10 全身引き上げAdvance Akie
- 12:50 美尻美脚 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 Yuuki
- 19:40 小顔・バストアップ Yuuki
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Yu_mi
- 11:20 小顔・バストアップ Yu_mi
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Kumiko
- 11:10 美尻美脚 Kumiko
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e
- 14:30 桃尻 Sasa_e
- 16:10 小顔・バストアップ Aina
- 9:30 桃尻 Aika
- 11:10 小顔・バストアップ Aika
- 12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 14:30 小顔・バストアップ Ka_na
- 16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
- 17:50 桃尻 Mio
- 9:30 上半身コリ解消ほぐし Mana
- 11:10 全身引き上げBasic Mana
- 12:50 桃尻 Ka_na
- 14:30 小顔・バストアップ 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。 ☆☆☆☆ ☆☆☆★ ☆☆★★ ☆★★★ ★★★★ WS

2026年9月 TOKYO YUMICORE Studio Schedule

20 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 呼吸でインナー（腹）強化 Haruka	10:00 桃尻 Michi		9:30 上半身コリ解消ほぐし Yu_mi	7:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko 9:30 美尻美脚 Kumiko		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Haruka	11:40 全身引き上げBasic Michi		11:20 桃尻 Yu_mi	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Aika		11:10 桃尻 Aimi
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Michi	13:00 上半身コリ解消ほぐし k.sara			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kanako	12:50 下半身むくみ解消ほぐし Aika	12:50 美尻美脚 Aimi
	14:40 桃尻 Arisa			14:30 全身引き上げAdvance Kanako	14:30 桃尻 Aika	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
	16:20 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa					

21 月

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
9:30 Yumicoﾌﾟﾚﾐｱﾑ Yumico		10:00 桃尻 Y.Shiho	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Oto	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		9:30 美尻美脚 Mana
	11:20 体験レッスン (Yumico)90 Yumico	11:40 美尻美脚 Y.Shiho		11:10 桃尻 Kumiko		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
		13:10 下半身むくみ解消ほぐし Arisa		12:50 上半身コリ解消ほぐし Aina		12:50 桃尻 Saori
14:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao	14:30 全身引き上げAdvance Nasil	15:50 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		14:30 下半身むくみ解消ほぐし Saori
15:40 上半身コリ解消ほぐし Nao	16:10 桃尻 Nasil					16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Saori

22 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 Mio	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Haruka			9:30 全身引き上げBasic Sae		9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Yayoi
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Mio	11:10 全身引き上げBasic Haruka			11:10 下半身むくみ解消ほぐし Sae		11:10 美尻美脚 Yayoi
13:20 上半身コリ解消ほぐし Robin	12:50 桃尻 Nasil			12:50 桃尻 Kanako		12:50 上半身コリ解消ほぐし Saori
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Robin	14:30 美尻美脚 Nasil			14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Kanako		14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
	16:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Emi					16:10 桃尻 Mio
	18:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi					

23 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 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho	9:45 上半身コリ解消ほぐし Emi		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		9:30 全身引き上げBasic Mana
11:40 美尻美脚 Nao	11:10 桃尻 Y.Shiho	11:25 呼吸でインナー（腹）強化 Emi		11:10 全身引き上げBasic Sae		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
13:20 桃尻 Hina	12:50 全身引き上げBasic Akie			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 Ka_na
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Hina	14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Akie			14:30 桃尻 Kumiko		14:30 桃尻 Ka_na
	16:10 桃尻 Akie					16:10 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na

24 木

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

25 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 下半身むくみ解消ほぐし Maki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao			9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		9:30 全身引き上げBasic Yuuki
11:40 桃尻 Maki	11:10 全身引き上げBasic Nao			11:10 脂肪燃焼 Halu		11:10 桃尻 Yuuki
13:20 美尻美脚 Maki	12:50 桃尻 Y.Shiho			12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sae		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Ka_na
15:00 上半身コリ解消ほぐし Halu	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Y.Shiho			14:30 美尻美脚 Sae		14:30 下半身むくみ解消ほぐし Ka_na
16:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi						
18:00 桃尻 Michi	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Ma_na_mi			18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa		18:00 桃尻 Mana
19:40 下半身むくみ解消ほぐし Michi	20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ma_na_mi			20:10 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa		19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Mana

26 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 桃尻 Maki	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Nao			9:30 全身引き上げBasic Halu	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Sasa_e	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	11:10 下半身むくみ解消ほぐし Nao			11:10 美尻美脚 Halu	11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Sasa_e	11:10 脂肪燃焼 Saori
13:20 美尻美脚 Maki	12:50 桃尻 Robin			12:50 【3ヶ月目以降限定】呼吸迷子から卒業 Sae×Halu	12:50 桃尻 Kumiko	12:50 桃尻 Yuuki
15:00 全身引き上げBasic Aimi	14:30 上半身コリ解消ほぐし Robin			14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kumiko	14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Sae	14:30 美尻美脚 Yuuki
16:40 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi				16:10 下半身むくみ解消ほぐし Arisa	16:10 更年期ゆらぎケア Kumiko	16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuki
				17:50 桃尻 Arisa		

27 日

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿
8:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Arisa				7:50 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		
10:00 呼吸でインナー（腹）強化 Hina	9:30 美尻美脚 Haruka	9:45 桃尻 Mio		9:30 上半身コリ解消ほぐし Aika	9:30 桃尻 Kumiko	9:30 桃尻 Rumi
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Hina	11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Haruka	11:25 上半身コリ解消ほぐし Mio		11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aika	11:10 全身引き上げBasic Kumiko	11:10 全身引き上げAdvance Rumi
13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Maki	12:50 全身引き上げBasic Yayoi	13:05 下半身むくみ解消ほぐし Yu_mi		12:50 呼吸でインナー（腹）強化 Halu		12:50 上半身コリ解消ほぐし Rumi
15:00 上半身コリ解消ほぐし Maki	14:30 桃尻 Yayoi	14:45 呼吸でインナー（腹）強化 Yu_mi		14:30 桃尻 Halu		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Aimi
						16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi
						小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi

28 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 Y.Shiho	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Nao	9:45 全身引き上げBasic Yuuki		9:30 美尻美脚 Kumiko		9:30 全身引き上げBasic Mana
11:40 下半身むくみ解消ほぐし Y.Shiho	11:10 全身引き上げAdvance Nao	11:25 桃尻 Yuuki		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Kumiko		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 Maki	12:50 美尻美脚 Akie	13:05 呼吸でインナー（腹）強化 Mitsumi		12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aika		12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Saori
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Maki	14:30 桃尻 Akie	14:45 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mitsumi		14:30 下半身むくみ解消ほぐし Aika		14:30 呼吸でインナー（腹）強化 Saori
	16:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aimi					
18:00 美尻美脚 Aimi	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa			18:00 桃尻 Aina		18:00 美尻美脚 Michi
19:40 全身引き上げBasic Aimi	20:10 桃尻 Arisa			19:40 全身引き上げBasic Aina		19:40 桃尻 Michi

29 火

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

30 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 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Y.Shiho	9:45 下半身むくみ解消ほぐし Aika	9:30 桃尻 Mitsumi	9:30 呼吸でインナー（腹）強化 Sae		9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mana
11:40 美尻美脚 Akie	11:10 全身引き上げBasic Y.Shiho	11:25 呼吸でインナー（腹）強化 Aika	11:20 呼吸でインナー（腹）強化 Mitsumi	11:10 上半身コリ解消ほぐし Sae		11:10 呼吸でインナー（腹）強化 Mana
13:20 上半身コリ解消ほぐし Emi	12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Kaoru			12:50 桃尻 k.sara		12:50 桃尻 Ka_na
15:00 呼吸でインナー（腹）強化 Emi	14:30 桃尻 Kaoru			14:30 呼吸でインナー（腹）強化 k.sara		14:30 美尻美脚 Ka_na
18:00 桃尻 Aimi	18:30 呼吸でインナー（腹）強化 Arisa			18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Aina		18:00 上半身コリ解消ほぐし Michi
19:40 美尻美脚 Aimi	20:10 全身引き上げBasic Arisa			20:10 美尻美脚 Aina		19:40 呼吸でインナー（腹）強化 Michi

1 木

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

2 金

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿

3 土

六本木A	六本木B	六本木C	麻布	銀座A	銀座B	新宿