

※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。

												☆☆☆☆	★★☆☆	★★★★	WS
20269Sep.Tenjin Studio Group Lesson Schedule															
30	日	31	月	1	火	2	水	3	木	4	金	5	土		
天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9		
				9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi		9:00 桃尻 Yuuna		10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	9:30 全身引き上げBasic Mayumi	10:00 桃尻 Ako	9:30 美尻美脚 Megumi	9:30 小顔・ハ・ストゥア Madoka	下半身むくみ解消ほ ぐし Eri		
				10:40 上半身コリ解消ほぐ し Megumi	10:10 下半身むくみ解消ほ ぐし Chiaki	10:40 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	10:10 上半身コリ解消ほぐ し Ako	11:40 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	11:10 下半身むくみ解消ほ ぐし Mayumi	11:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	11:10 上半身コリ解消ほぐ し Megumi	11:10 全身引き上げBasic Madoka	10:40 桃尻 Eri		
				12:20 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	11:50 桃尻 Chiaki	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	11:50 全身引き上げBasic Ako	13:20 桃尻 Chiaki	12:50 上半身コリ解消ほぐ し Mayumi	13:20 小顔・ハ・ストゥア Ako	12:50 下半身むくみ解消ほ ぐし Megumi	12:50 全身引き上げ Advance Madoka	12:20 ご入会から3か月以内 の方対象 YUMICORE呼吸入門 編 Chiaki×Eri		
				14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	13:30 全身引き上げBasic Chiaki	14:00 桃尻 Megumi	13:30 脂肪燃焼 Ako	15:00 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	14:30 全身引き上げBasic Mayumi		14:30 美尻美脚 Megumi	14:30 桃尻 Chiaki	14:00 下半身むくみ解消ほ ぐし Eri		
				15:40 桃尻 Yuuna								16:10 小顔・ハ・ストゥア Chiaki			
				18:00 美尻美脚 Madoka		18:45 桃尻 Eri	18:00 ご入会から3か月以内 の方対象 YUMICORE呼吸入門 編 Megumi×Erika	18:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna		18:30 小顔・ハ・ストゥア E-rika					
				19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka		20:20 小顔・ハ・ストゥア Eri		20:10 桃尻 Yuuna		20:10 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika					
6	日	7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	12	土		
天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9		
9:30 上半身コリ解消ほぐ し E-rika	9:00 桃尻 Mayumi	9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	10:00 上半身コリ解消ほぐ し Chiaki	9:00 上半身コリ解消ほぐ し Megumi		9:00 小顔・ハ・ストゥア Madoka		9:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Mayumi	10:00 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	9:30 美尻美脚 Megumi	10:00 上半身コリ解消ほぐ し Ako				
11:10 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	10:40 美尻美脚 Yuuna	11:10 Madoka	11:40 全身引き上げBasic Chiaki	10:40 小顔・ハ・ストゥア Megumi	10:10 全身引き上げBasic Mayumi	10:40 全身引き上げ Advance Madoka	10:10 美尻美脚 Ako	11:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	11:40 全身引き上げBasic Chiaki	11:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	11:40 小顔・ハ・ストゥア Ako				
12:50 小顔・ハ・ストゥア E-rika	12:30 体験レッスン90 Mayumi	12:50 美尻美脚 Madoka	13:20 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	12:20 桃尻 Megumi	11:50 脂肪燃焼 Mayumi	12:20 桃尻 Mayumi	11:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	12:50 桃尻 Mayumi	13:20 美尻美脚 Chiaki	12:50 上半身コリ解消ほぐ し E-rika	13:20 下半身むくみ解消ほ ぐし Ako				
		14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika		14:00 下半身むくみ解消ほ ぐし E-rika	13:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	14:00 小顔・ハ・ストゥア Mayumi	13:30 全身引き上げBasic Ako	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna		14:30 小顔・ハ・ストゥア E-rika		定休日			
		16:20 小顔・ハ・ストゥア Yuuna		15:40 小顔・ハ・ストゥア E-rika				16:10 上半身コリ解消ほぐ し Yuuna							
		18:00 桃尻 Yuuna		18:00 全身引き上げBasic Madoka		18:00 美尻美脚 Megumi	18:30 上半身コリ解消ほぐ し Yuuna	18:00 小顔・ハ・ストゥア E-rika		18:30 桃尻 Yuuna					
		19:40 小顔・ハ・ストゥア Yuuna		19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka		19:40 桃尻 Megumi	20:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	19:40 下半身むくみ解消ほ ぐし E-rika		20:10 小顔・ハ・ストゥア Yuuna					
13	日	14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	19	土		
天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9		
	9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna			9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi		9:00 小顔・ハ・ストゥア Chiaki		9:30 上半身コリ解消ほぐ し Mayumi	10:00 下半身むくみ解消ほ ぐし Ako	10:00 全身引き上げBasic Ako	9:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Megumi	9:30 上半身コリ解消ほぐ し Madoka	9:00 桃尻 Eri		
	11:10 小顔・ハ・ストゥア Yuuna			10:40 美尻美脚 Megumi	10:10 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	10:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	10:10 桃尻 Ako	11:10 全身引き上げBasic Mayumi	11:40 脂肪燃焼 Ako	11:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	11:20 体験レッスン90 Megumi	11:10 小顔・ハ・ストゥア Madoka	10:40 美尻美脚 Eri		
	12:50 桃尻 Yuuna			12:20 桃尻 Megumi	11:50 全身引き上げ Advance Chiaki	12:20 下半身むくみ解消ほ ぐし Megumi	11:50 全身引き上げBasic Ako	12:50 小顔・ハ・ストゥア Mayumi	13:20 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	13:20 桃尻 Ako		12:50 全身引き上げBasic Madoka	12:20 下半身むくみ解消ほ ぐし Eri		
	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	定休日		14:00 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	13:30 美尻美脚 Chiaki	14:00 桃尻 Megumi	13:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	14:30 上半身コリ解消ほぐ し Mayumi	15:00 桃尻 E-rika			14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	14:00 桃尻 Eri		
				15:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna		15:40 小顔・ハ・ストゥア Megumi						16:10 下半身むくみ解消ほ ぐし E-rika			
				18:00 小顔・ハ・ストゥア Madoka	18:30 全身引き上げBasic Eri	18:45 小顔・ハ・ストゥア Eri	18:00 桃尻 E-rika	18:00 上半身コリ解消ほぐ し E-rika		18:30 上半身コリ解消ほぐ し E-rika					
				19:40 桃尻 Madoka	20:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	20:20 桃尻 Eri	19:40 上半身コリ解消ほぐ し E-rika			20:10 下半身むくみ解消ほ ぐし E-rika					
20	日	21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	26	土		
天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9		
9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	9:00 小顔・ハ・ストゥア Eri	9:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Madoka	10:00 全身引き上げBasic Ako	9:00 上半身コリ解消ほぐ し Chiaki		9:00 上半身コリ解消ほぐ し Chiaki		10:00 美尻美脚 Chiaki	9:30 桃尻 Mayumi	9:30 美尻美脚 Megumi	10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	9:30 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	10:00 美尻美脚 Mayumi		
11:10 E-rika	10:40 全身引き上げBasic Eri	11:10 全身引き上げ Advance Madoka	11:40 美尻美脚 Ako	10:40 小顔・ハ・ストゥア Mayumi	10:40 美尻美脚 E-rika	10:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	10:10 小顔・ハ・ストゥア Ako	11:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	11:10 小顔・ハ・ストゥア Mayumi	11:10 上半身コリ解消ほぐ し Megumi	11:40 小顔・ハ・ストゥア Ako	11:10 全身引き上げBasic Chiaki	11:40 桃尻 Mayumi		
12:50 小顔・ハ・ストゥア E-rika	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	12:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	13:20 下半身むくみ解消ほ ぐし Madoka	11:50 全身引き上げBasic Mayumi	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	12:20 桃尻 Mayumi	11:50 全身引き上げBasic Ako	13:20 小顔・ハ・ストゥア Chiaki	12:50 ご入会から3か月以内 の方対象 YUMICORE呼吸入門 編 Yuuna×Mayumi	12:50 下半身むくみ解消ほ ぐし Ako	13:20 美尻美脚 E-rika	12:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	13:20 脂肪燃焼 Mayumi		
		14:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Madoka		13:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Mayumi		14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	13:30 小顔・ハ・ストゥア Ako	14:30 美尻美脚 Chiaki	14:30 全身引き上げBasic Yuuna	16:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna		14:30 小顔・ハ・ストゥア E-rika	15:00 桃尻 Mayumi		
				18:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka				18:00 桃尻 E-rika		18:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Yuuna					
				19:40 小顔・ハ・ストゥア Madoka	19:10 桃尻 Eri			19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika		20:10 桃尻 Yuuna					
27	日	28	月	29	火	30	水	1	木	2	金	3	土		
天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9	天神8	天神9		
9:30 下半身むくみ解消ほ ぐし Eri	9:00 全身引き上げBasic Yuuna	9:30 全身引き上げBasic Madoka	10:00 下半身むくみ解消ほ ぐし Mayumi	9:00 下半身むくみ解消ほ ぐし Megumi		9:00 桃尻 Yuuna		9:00 新入 Yuuna							
11:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	10:40 桃尻 Yuuna	11:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	11:40 桃尻 Mayumi	10:40 上半身コリ解消ほぐ し Megumi	10:10 全身引き上げ Advance Chiaki	10:40 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	10:10 全身引き上げBasic Ako	10:40 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	10:10 全身引き上げBasic Ako						
12:50 桃尻 Eri	12:30 体験レッスン90 Yuuna	12:50 小顔・ハ・ストゥア Madoka	13:20 美尻美脚 Mayumi	12:20 小顔・ハ・ストゥア Megumi	11:50 美尻美脚 Chiaki	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	11:50 美尻美脚 Ako	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	11:50 美尻美脚 Ako						
14:30 上半身コリ解消ほぐ し E-rika		14:30 上半身コリ解消ほぐ し Chiaki		14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	13:30 全身引き上げBasic Chiaki	14:00 小顔・ハ・ストゥア Megumi	13:30 全身引き上げBasic Ako	14:00 小顔・ハ・ストゥア Megumi	13:30 全身引き上げBasic Ako						
16:10 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika		16:20 下半身むくみ解消ほ ぐし E-rika		15:40 桃尻 Yuuna		15:40 桃尻 Megumi		15:40 桃尻 Megumi							
		18:00 桃尻 E-rika		18:00 小顔・ハ・ストゥア Yuuna	18:30 体験レッスン90 Madoka	18:00 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	18:45 美尻美脚 Eri	18:00 呼吸でインナー (膈) 強化 E-rika	18:45 美尻美脚 Eri						
		19:40 上半身コリ解消ほぐ し E-rika		19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna		19:40 桃尻 E-rika	20:20 小顔・ハ・ストゥア Eri								

☆上半身コリ解消ほぐし

呼吸でインナー（膈）強化クラスや小顔バストUPクラスの前に受けて欲しいクラス

【こんな人におすすめ】

肩こり、首こり、頭痛持ち、猫背、巻き肩、デスクワークなど同じ姿勢を長時間している方など

☆下半身むくみ解消ほぐし

桃尻クラスや美脚美尻クラスの前に受けて欲しいクラス

【こんな人におすすめ】

腰痛、足の疲れ・だるさ・むくみ、立ち仕事の方など

★呼吸でインナー（膈）強化 ※全てのクラスの基盤となるクラス

横隔膜と骨盤底筋（インナー）を使かった呼吸をマスターするクラス

【こんな人におすすめ】

呼吸が浅い、腰痛、便秘、尿漏れ、交感神経優位な人、下腹ポッコリ、肋骨パッカン、反り腰

★★小顔バストUP

猫背を改善して小顔バストUPするクラス

【こんな人におすすめ】

猫背、巻き肩、肩こり、首こり、肩の詰まり

小顔やバストUPしたい人

★★桃尻

骨盤の歪みをとってピーマン尻を改善しヒップアップするクラス

【こんな人におすすめ】

腰痛、PMS、股関節痛、骨盤の歪み、ヒップアップしたい人

★★脂肪燃焼

軽い有酸素運動をしながら関節をたくさん動かして脂肪を燃焼させるクラス

【こんな人におすすめ】

運動不足と感じている方

軽く汗をかいて脂肪を燃焼したい方

楽しく元気にトレーニングしたい方

★★美尻美脚

足首、膝下の歪みをとって美脚美尻になるクラス

【こんな人におすすめ】

足首・膝の痛み、O脚、X脚、外反母趾、扁平足、ハイアーチ、垂れ尻

★★★全身引き上げBasic

身体の繋がりを意識して全身満遍なくトレーニングするクラス

【こんな人におすすめ】

日常でも綺麗な姿勢でいたい方

全身満遍なくトレーニングしたい方

★★★★全身引き上げAdvance

引き上がったボディを目指すためのトレーニング多めのクラス

【こんな人におすすめ】

たくさんトレーニングをしたい方

引き上がったボディになりたい方

★★★★Yumicoプレミアム

全てのクラスを経てYumicoオリジナルなプログラムを受けたい方

※★はレッスンの難易度