※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

2026 10 Oct. Tenjin Studio Group Lesson Schedule

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 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 10:00 美尻美脚 Chiaki 11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 11:40 全身引き上げBasic Chiaki 12:50 桃尻 E-rika 13:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 14:30 美尻美脚 E-rika 15:00 呼吸でインナー（膣）強化 Sachiko 16:40 桃尻 Sachiko 18:30 桃尻 Yuuna 20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna	10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 11:40 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki 13:20 桃尻 Chiaki 16:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki	9:30 上半身コリ解消ほぐし Megumi 11:10 下半身むくみ解消ほぐし Megumi 12:50 美尻美脚 Megumi 14:30 上半身コリ解消ほぐし Megumi	9:30 桃尻 Madoka 11:10 美尻美脚 Madoka 12:50 全身引き上げBasic Madoka 14:30 桃尻 Chiaki 16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki	9:00 上半身コリ解消ほぐし Eri 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 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 上半身コリ解消ほぐし Eri

4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 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 Yuuna 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 9:00 桃尻 Mayumi 10:40 全身引き上げBasic Mayumi 12:30 体験レッスン90 Mayumi	定休日	9:00 上半身コリ解消ほぐし Megumi 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 12:20 桃尻 Megumi 14:00 下半身むくみ解消ほぐし E-rika 15:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Madoka 19:40 桃尻 Madoka 10:10 全身引き上げBasic Mayumi 11:50 脂肪燃焼 Mayumi 13:30 呼吸でインナー（膣）強化 Mayumi 18:30 ご入会から3か月以内の方対象 YUMICORE呼吸入門編 Yuuna＆Erika	9:00 桃尻 Yuuna 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 12:20 呼吸でインナー（膣）強化 Mayumi 14:00 桃尻 Mayumi 18:00 桃尻 Megumi 19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 10:10 上半身コリ解消ほぐし Ako 11:50 全身引き上げBasic Ako 13:30 美尻美脚 Ako	9:30 下半身むくみ解消ほぐし Mayumi 11:10 上半身コリ解消ほぐし Mayumi 12:50 全身引き上げBasic Mayumi 14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 16:10 桃尻 Yuuna 18:00 上半身コリ解消ほぐし E-rika 19:40 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 10:00 桃尻 Ako 11:40 美尻美脚 Ako 13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 15:00 美尻美脚 Megumi 19:10 全身引き上げBasic Eri	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 11:10 桃尻 Megumi 12:50 下半身むくみ解消ほぐし E-rika 14:30 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 18:30 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 20:10 美尻美脚 Yuuna 10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Ako 11:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ako 13:30 体験レッスン90 Ako	9:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 10:40 全身引き上げBasic Eri 12:20 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 14:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 9:30 桃尻 E-rika 11:10 美尻美脚 E-rika 12:50 桃尻 E-rika

11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 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 美尻美脚 Eri 11:10 桃尻 Eri 12:50 呼吸でインナー（膣）強化 Eri 9:00 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 12:20 脂肪燃焼 Yuuna 14:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 12:50 桃尻 E-rika 10:00 全身引き上げBasic Mayumi 11:40 上半身コリ解消ほぐし Mayumi 13:20 全身引き上げBasic Mayumi	9:00 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 10:40 美尻美脚 Megumi 12:20 桃尻 Megumi 14:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 15:40 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 18:00 全身引き上げBasic Madoka 19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Madoka 10:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 11:50 全身引き上げ Advance Chiaki 13:30 美尻美脚 Chiaki	定休日	10:00 桃尻 Chiaki 11:40 全身引き上げBasic Chiaki 13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki 18:00 下半身むくみ解消ほぐし Madoka 19:40 桃尻 Madoka 9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mayumi 11:10 下半身むくみ解消ほぐし Mayumi 12:50 美尻美脚 Mayumi 14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mayumi 18:30 体験レッスン90 Yuuna	9:30 美尻美脚 Megumi 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 12:50 上半身コリ解消ほぐし Yuuna 14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 18:30 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 20:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ako 11:40 ご入会から3か月以内の方対象 YUMICORE呼吸入門編 Ako×Chiaki 13:20 全身引き上げBasic Ako	9:30 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 11:10 桃尻 E-rika 12:50 美尻美脚 E-rika 9:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 10:40 全身引き上げBasic Eri 12:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 14:00 全身引き上げBasic Eri

18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 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 11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 12:50 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 15:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 9:00 下半身むくみ解消ほぐし Eri 10:40 桃尻 Eri 12:20 美尻美脚 Eri 14:00 桃尻 Yuuna	9:30 桃尻 Madoka 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Madoka 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Madoka 14:30 桃尻 Madoka 16:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 18:00 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 19:40 美尻美脚 Yuuna 10:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 11:40 全身引き上げ Advance Chiaki 13:20 美尻美脚 Chiaki	9:00 桃尻 Megumi 10:40 上半身コリ解消ほぐし Megumi 12:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 14:00 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 15:40 桃尻 E-rika 18:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Madoka 19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Madoka 10:10 全身引き上げBasic Mayumi 11:50 美尻美脚 Mayumi 13:30 全身引き上げBasic Mayumi 19:10 美尻美脚 Eri	9:00 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 12:20 全身引き上げBasic Mayumi 14:00 桃尻 Mayumi 18:00 桃尻 Megumi 19:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 10:10 上半身コリ解消ほぐし Ako 11:50 脂肪燃焼 Ako 13:30 下半身むくみ解消ほぐし Ako	定休日	9:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 14:30 美尻美脚 E-rika 16:10 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 18:30 下半身むくみ解消ほぐし Yuuna 20:10 桃尻 Yuuna 10:00 美尻美脚 Ako 11:40 全身引き上げBasic Ako 13:20 桃尻 Ako	9:30 上半身コリ解消ほぐし Madoka 11:10 全身引き上げ Advance Madoka 12:50 桃尻 Madoka 14:30 下半身むくみ解消ほぐし E-rika 16:10 桃尻 E-rika 9:00 全身引き上げBasic Eri 10:40 呼吸でインナー（膣）強化 Eri 12:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 14:00 全身引き上げBasic Eri

25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 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（膣）強化 Eri 11:10 桃尻 Eri 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 14:30 呼吸でインナー（膣）強化 Ako 16:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ako 9:00 美尻美脚 Yuuna 10:40 全身引き上げBasic Yuuna 12:30 体験レッスン90 Yuuna	9:30 全身引き上げBasic Madoka 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Madoka 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Madoka 14:30 上半身コリ解消ほぐし Chiaki 16:20 下半身むくみ解消ほぐし E-rika 18:00 桃尻 E-rika 19:40 上半身コリ解消ほぐし E-rika 10:00 下半身むくみ解消ほぐし Mayumi 11:40 桃尻 Mayumi 13:20 美尻美脚 Mayumi	9:00 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 10:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 12:20 桃尻 Megumi 14:00 美尻美脚 Yuuna 15:40 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 18:00 美尻美脚 Madoka 19:40 呼吸でインナー（膣）強化 Madoka 10:10 全身引き上げ Advance Chiaki 11:50 美尻美脚 Chiaki 13:30 全身引き上げBasic Chiaki 18:30 体験レッスン90 Yuuna	9:00 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 10:40 全身引き上げBasic Yuuna 12:20 呼吸でインナー（膣）強化 Megumi 14:00 桃尻 Megumi 16:20 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 18:45 上半身コリ解消ほぐし Eri 20:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Eri 10:10 下半身むくみ解消ほぐし Ako 11:50 桃尻 Ako 13:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Ako 18:00 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 19:40 桃尻 E-rika	10:00 全身引き上げBasic Ako 11:40 美尻美脚 Ako 13:20 呼吸でインナー（膣）強化 Yuuna 15:00 桃尻 Yuuna 18:00 美尻美脚 Megumi 19:40 桃尻 Megumi 9:30 呼吸でインナー（膣）強化 Mayumi 11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mayumi 12:50 上半身コリ解消ほぐし Mayumi 14:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Mayumi 18:30 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Yuuna 20:10 全身引き上げBasic Yuuna	10:00 呼吸でインナー（膣）強化 Ako 11:40 桃尻 Ako 13:20 下半身むくみ解消ほぐし Ako 16:20 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ E-rika 18:30 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 9:30 美尻美脚 Megumi 11:10 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Megumi 13:00 体験レッスン90 Megumi	9:30 全身引き上げ Advance Chiaki 11:10 呼吸でインナー（膣）強化 Chiaki 12:50 小顔・ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ Chiaki 14:30 桃尻 E-rika 16:10 呼吸でインナー（膣）強化 E-rika 9:00 上半身コリ解消ほぐし Madoka 10:40 全身引き上げBasic Madoka 12:30 体験レッスン90 Madoka

☆上半身コリ解消ほぐし　　**※★はレッスンの難易度**
呼吸でインナー（膣）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（膣）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