

※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 11 KOBE Studio Group Lesson Schedule																													
1		日		2		月		3		火		4		水		5		木		6		金		7		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			
9:00 全身引き上げ Basic Chihiro		10:00 呼吸でインナー (踵)強化 Yoshie						9:30 小顔・ハストアップ Miki		10:00 全身引き上げ Basic Kiri		9:30 全身引き上げ Basic Marsa		10:20 上半身引き上げ ほぐし Ely						9:30 下半身むくみ解消 ほぐし Maiko				9:30 下半身むくみ解消 ほぐし Maiko		10:00 全身引き上げ Basic Miki			
10:40 小顔・ハストアップ Chihiro		11:40 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie						11:10 桃尻 Miki		11:40 美尻美脚 Kiri		11:10 美尻美脚 Marsa		12:00 呼吸でインナー (踵)強化 Ely						11:10 桃尻 Maiko				11:40 全身引き上げ Advance Maiko		11:40 桃尻 Miki			
12:20 美尻美脚 Chihiro		13:20 桃尻 Yoshie						12:50 全身引き上げ Advance Miki		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Kiri		12:50 桃尻 Marsa		13:40 下半身むくみ解消 ほぐし Ely						12:50 小顔・ハストアップ Maiko				12:50 美尻美脚 Maiko		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Miki			
								18:00 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro				18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie								18:30 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro									
								19:40 桃尻 Kokoro				20:10 美尻美脚 Yoshie								20:10 美尻美脚 Kokoro									
8		日		9		月		10		火		11		水		12		木		13		金		14		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			
9:30 呼吸でインナー (踵)強化 Rie		11:10 下半身むくみ解消 ほぐし Rie		10:00 桃尻 Chihiro		11:10 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro		9:30 桃尻 Miki		9:30 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		9:30 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		10:00 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro						9:30 小顔・ハストアップ Maiko				9:30 小顔・ハストアップ Maiko		10:00 呼吸でインナー (踵)強化 Rin			
11:40 9月・10月入会の方 限定 呼吸でイン ナー(踵)強化 Maiko×Kokoro		13:30 体験レッスン90 Maiko		11:40 全身引き上げ Advance Chihiro		12:50 小顔・ハストアップ Kokoro		11:10 上半身引き上げ ほぐし Miki		11:10 桃尻 Maiko		11:10 桃尻 Maiko		11:40 美尻美脚 Kokoro		11:40 全身引き上げ Advance Maiko		12:50 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		11:10 全身引き上げ Advance Maiko		11:10 桃尻 Maiko		11:40 上半身引き上げ ほぐし Rin		11:40 上半身引き上げ ほぐし Rin			
13:20 美尻美脚 Kokoro		16:20 桃尻 Maiko		13:20 上半身引き上げ ほぐし Chihiro				12:50 全身引き上げ Basic Miki		12:50 小顔・ハストアップ Maiko		12:50 小顔・ハストアップ Maiko		13:20 小顔・ハストアップ Kokoro		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		18:30 上半身引き上げ ほぐし Rie		12:50 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		13:00 体験レッスン90 Maiko		13:20 下半身むくみ解消 ほぐし Junho		13:20 下半身むくみ解消 ほぐし Junho			
15:00 小顔・ハストアップ Kokoro				16:20 下半身むくみ解消 ほぐし Shino		18:00 上半身引き上げ ほぐし Shino		18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie		18:00 全身引き上げ Advance Miki		18:00 全身引き上げ Advance Miki		19:40 小顔・ハストアップ Miki		18:30 小顔・ハストアップ Yoshie		20:10 美尻美脚 Yoshie		18:30 上半身引き上げ ほぐし Rie		20:10 呼吸でインナー (踵)強化 Rie		15:00 呼吸でインナー (踵)強化 Junho					
				19:40 呼吸でインナー (踵)強化 Shino				20:10 美尻美脚 Yoshie																					
15		日		16		月		17		火		18		水		19		木		20		金		21		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			
9:00 全身引き上げ Advance Chihiro		10:00 上半身引き上げ ほぐし Yoshie		18:30 呼吸でインナー (踵)強化 Yoshie				9:30 小顔・ハストアップ Miki		10:00 全身引き上げ Basic Kiri		9:30 小顔・ハストアップ Marsa		10:00 桃尻 Kozue		10:00 美尻美脚 Kokoro		12:50 呼吸でインナー (踵)強化 Shino		9:30 桃尻 Maiko		10:00 下半身むくみ解消 ほぐし Ely		9:30 小顔・ハストアップ Maiko		10:00 下半身むくみ解消 ほぐし Miki			
10:40 脂肪燃焼 Chihiro		11:40 小顔・ハストアップ Yoshie		20:10 小顔・ハストアップ Yoshie				11:10 桃尻 Miki		11:40 美尻美脚 Kiri		11:10 美尻美脚 Marsa		11:40 脂肪燃焼 Kozue		11:40 小顔・ハストアップ Kokoro		14:30 桃尻 Shino		11:10 小顔・ハストアップ Maiko		11:40 呼吸でインナー (踵)強化 Ely		11:10 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		11:40 桃尻 Miki			
12:20 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro		13:20 桃尻 Yoshie						12:50 全身引き上げ Advance Miki		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Kiri		12:50 全身引き上げ Basic Marsa		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Kozue		13:20 60分P Kokoro				13:00 体験レッスン90 Maiko		12:50 全身引き上げ Basic Maiko		12:50 全身引き上げ Basic Maiko		13:20 美尻美脚 Miki			
14:00 下半身むくみ解消 ほぐし Kokoro										18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie		18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie		18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Yoshie		16:10 呼吸でインナー (踵)強化 Shino		18:30 呼吸でインナー (踵)強化 Shino		18:30 美尻美脚 Kokoro		20:10 小顔・ハストアップ Kokoro							
15:40 美尻美脚 Kokoro										20:10 桃尻 Yoshie		20:10 桃尻 Yoshie		19:40 桃尻 Mako		18:00 下半身むくみ解消 ほぐし Mako		19:40 桃尻 Maiko											
22		日		23		月		24		火		25		水		26		木		27		金		28		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			
9:30 下半身むくみ解消 ほぐし Maiko		10:00 呼吸でインナー (踵)強化 Yoshie		10:00 小顔・ハストアップ Chihiro		11:10 上半身引き上げ ほぐし Kokoro		10:00 全身引き上げ Basic Miki		9:30 上半身引き上げ ほぐし Shino		10:00 全身引き上げ Advance Sumiko		9:30 下半身むくみ解消 ほぐし Ely		10:20 桃尻 Sumiko		10:00 上半身引き上げ ほぐし Kokoro		9:30 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		10:00 上半身引き上げ ほぐし Miki		20:10 桃尻 Maiko		10:00 美尻美脚 Mika			
11:10 桃尻 Maiko		11:40 小顔・ハストアップ Yoshie		11:40 桃尻 Chihiro		12:50 美尻美脚 Kokoro		11:40 桃尻 Miki		12:50 呼吸でインナー (踵)強化 Shino		11:40 小顔・ハストアップ Sumiko		11:10 桃尻 Ely		12:00 美尻美脚 Sumiko		11:40 呼吸でインナー (踵)強化 Kokoro		11:10 桃尻 Maiko		11:40 小顔・ハストアップ Miki		11:10 小顔・ハストアップ Maiko		11:40 脂肪燃焼 Mika			
12:50 全身引き上げ Advance Maiko		13:20 美尻美脚 Yoshie		13:20 脂肪燃焼 Chihiro		14:30 下半身むくみ解消 ほぐし Shino		13:30 体験レッスン90 Miki		18:30 桃尻 Yoshie		13:20 美尻美脚 Sumiko		12:50 呼吸でインナー (踵)強化 Shino		13:40 全身引き上げ Basic Sumiko		13:20 小顔・ハストアップ Kokoro		12:50 全身引き上げ Basic Maiko		13:20 美尻美脚 Miki		12:50 全身引き上げ Advance Maiko		13:20 呼吸でインナー (踵)強化 Mika			
				15:00 呼吸でインナー (踵)強化 Chihiro		16:10 桃尻 Shino		18:30 桃尻 Yoshie		20:10 美尻美脚 Yoshie		18:00 桃尻 Miki		14:30 上半身引き上げ ほぐし Shino		18:30 呼吸でインナー (踵)強化 Yoshie		20:10 小顔・ハストアップ Yoshie		18:30 下半身むくみ解消 ほぐし Kokoro		20:10 桃尻 Kokoro							
29		日		30		月		1		火		2		水		3		木		4		金		5		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			
9:00 呼吸でインナー (踵)強化 Maiko		10:00 小顔・ハストアップ Kokoro		10:00 全身引き上げ Advance Chihiro		11:10 下半身むくみ解消 ほぐし Kokoro																							
11:10 全身引き上げ Advance Maiko		11:40 桃尻 Kokoro		11:40 小顔・ハストアップ Chihiro		12:50 桃尻 Kokoro																							
12:30 体験レッスン Maiko		13:20 美尻美脚 Kokoro		13:20 呼吸で インナー(踵) 強化 Chihiro		14:30 60P Kokoro																							
15:10 上半身引き上げ ほぐし Shino				14:50 60P Mika																									
16:40 桃尻 Shino				16:20 下半身むくみ解消 ほぐし Mika																									
				18:00 全身引き上げ Basic Mika																									
				19:40 桃尻 Mika																									
6		日		7		月		8		火		9		水		10		木		11		金		12		土			
神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B		神戸A		神戸B			

--	--	--	--	--	--	--