

☆☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ **WS**

2026		11 Nov.		Tenjin Studio Group Lesson Schedule											
1	日	2	月	3	火	4	水	5	木	6	金	7	土		
天神8 10:00 スペシャルレッスン Yumico	天神9 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	天神8 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	天神9 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	天神8 9:00 桃尻 Yuuna	天神9 9:00 ←連続受講可能↓	天神8 9:00 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	天神9 10:00 Chiaki	天神8 10:00 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	天神9 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	天神8 10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	天神9 9:30 下半身むくみ解消ほ くし Megumi	天神8 9:30 全身引き上げ Advance Madoka	天神9 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri		
12:00 体験レッスン90 Yumico	10:40 小顔・ハ・ストゥッパ Eri	10:40 全身引き上げBasic Eri		10:40 美尻美脚 Yuuna	10:10 全身引き上げ Advance Chiaki	10:40 桃尻 Megumi	10:10 全身引き上げBasic Ako	11:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	11:10 桃尻 Mayumi	11:40 桃尻 Ako	11:10 美尻美脚 Megumi	11:10 桃尻 Madoka	10:40 小顔・ハ・ストゥッパ Eri		
				12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	11:50 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	12:20 下半身むくみ解消ほ くし Yuuna	11:50 脂肪燃焼 Ako	13:20 桃尻 Chiaki	12:50 美尻美脚 Mayumi	13:20 全身引き上げBasic Ako	12:50 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	12:50 全身引き上げBasic Madoka	12:20 上半身コリ解消ほ くし Eri		
				14:00 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	全身引き上げBasic Megumi	呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	13:30 美尻美脚 Ako	15:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	15:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	下半身むくみ解消ほ くし Megumi	呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	14:00 小顔・ハ・ストゥッパ Eri		
				15:40 桃尻 Megumi	全身引き上げ Advance Madoka	15:40 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna	18:00 桃尻 Erika	18:30 上半身コリ解消ほ くし Yuuna		18:00 下半身むくみ解消ほ くし Yuuna		16:10 桃尻 Erika			
				17:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	16:50 美尻美脚 Madoka		19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	19:10 ご入会から3か月以内 の方対象 YUMICORE呼吸入門 編 Yuuna×Eri		19:40 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna	19:10 全身引き上げBasic Eri				
8	日	9	月	10	火	11	水	12	木	13	金	14	土		
天神8 上半身コリ解消ほ くし Erika	天神9 9:00 美尻美脚 Mayumi	天神8 9:30 Madoka	天神9 10:00 全身引き上げ Chiaki	天神8 9:00 上半身コリ解消ほ くし Megumi	天神9 10:10 ←連続受講可能↓	天神8 9:00 下半身むくみ解消ほ くし Madoka	天神9 10:10 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	天神8 11:10 美尻美脚 Mayumi	天神9 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	天神8 10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	天神9 9:30 桃尻 Chiaki	天神8 9:30 桃尻 Chiaki	天神9 9:00 全身引き上げBasic Madoka		
11:10 下半身むくみ解消ほ くし Erika	10:40 全身引き上げBasic Mayumi	11:10 美尻美脚 Madoka	11:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	10:40 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	10:10 全身引き上げBasic Mayumi	10:40 桃尻 Madoka	11:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	12:50 桃尻 Mayumi	10:40 全身引き上げ Advance Madoka	11:40 小顔・ハ・ストゥッパ Ako	11:10 美尻美脚 Chiaki	11:10 美尻美脚 Chiaki	10:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka		
12:50 桃尻 Erika	12:20 脂肪燃焼 Mayumi	12:50 全身引き上げBasic Madoka	13:20 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	12:20 桃尻 Megumi	11:50 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	12:20 上半身コリ解消ほ くし Mayumi	11:50 美尻美脚 Ako	12:50 桃尻 Mayumi	12:20 全身引き上げBasic Madoka	13:20 全身引き上げBasic Ako	呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	12:50 小顔・ハ・ストゥッパ Sachiko	12:30 体験レッスン90 Madoka		
14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	ご入会から3か月以内 の方対象 YUMICORE呼吸入門 編 Erika×Mayumi	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika		14:00 下半身むくみ解消ほ くし Erika	13:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	14:00 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	13:30 桃尻 Ako		14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Sachiko		14:30 桃尻 Chiaki	14:30 桃尻 Sachiko			
16:10 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna		16:20 桃尻 Yuuna		15:40 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	18:00 下半身むくみ解消ほ くし Madoka	18:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	18:45 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	15:40 桃尻 Sachiko	16:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	18:00 桃尻 Mayumi	19:40 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi			
15	日	16	月	17	火	18	水	19	木	20	金	21	土		
天神8 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	天神9 10:00 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	天神8 9:30 上半身コリ解消ほ くし Madoka	天神9 11:10 小顔・ハ・ストゥッパ Madoka	天神8 10:10 下半身むくみ解消ほ くし Chiaki	天神9 9:00 桃尻 Yuuna	天神8 10:40 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	天神9 10:10 上半身コリ解消ほ くし Ako	天神8 11:40 桃尻 Megumi	天神9 9:30 全身引き上げBasic Mayumi	天神8 10:00 小顔・ハ・ストゥッパ Ako	天神9 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	天神8 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	天神9 9:00 上半身コリ解消ほ くし Eri		
11:10 桃尻 Eri	11:40 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna	12:50 全身引き上げ Advance Madoka	13:20 桃尻 Mayumi	11:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki	12:20 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi	12:20 桃尻 Yuuna	13:30 下半身むくみ解消ほ くし Ako	13:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Megumi	12:50 上半身コリ解消ほ くし Mayumi	11:40 全身引き上げBasic Ako	11:10 美尻美脚 Megumi	11:10 小顔・ハ・ストゥッパ Madoka	10:40 下半身むくみ解消ほ くし Eri		
12:50 美尻美脚 Eri	13:20 全身引き上げBasic Mayumi	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Chiaki		13:30 桃尻 Chiaki	14:00 体験レッスン90 Megumi	14:00 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna	14:30 下半身むくみ解消ほ くし Ako	14:30 全身引き上げBasic Mayumi	14:30 全身引き上げBasic Mayumi	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	14:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	14:00 下半身むくみ解消ほ くし Eri		
14:30 上半身コリ解消ほ くし Megumi															
16:10 小顔・ハ・ストゥッパ Megumi															
22	日	23	月	24	火	25	水	26	木	27	金	28	土		
天神8 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	天神9 9:00 全身引き上げBasic Eri	天神8 9:30 上半身コリ解消ほ くし Madoka	天神9 10:00 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	天神8 9:00 美尻美脚 Megumi	天神9 10:10 ←連続受講可能↓	天神8 9:00 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	天神9 10:10 下半身むくみ解消ほ くし Ako	天神8 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	天神9 10:00 桃尻 Chiaki	天神8 9:30 桃尻 Megumi	天神9 10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	天神8 9:30 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	天神9 9:00 下半身むくみ解消ほ くし Madoka		
11:10 Erika	10:40 小顔・ハ・ストゥッパ Eri	11:10 小顔・ハ・ストゥッパ Madoka	呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	10:40 桃尻 Megumi	10:10 上半身コリ解消ほ くし Erika	10:40 全身引き上げBasic Chiaki	10:10 下半身むくみ解消ほ くし Ako	11:10 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	11:40 美尻美脚 Chiaki	11:10 下半身むくみ解消ほ くし Megumi	11:40 脂肪燃焼 Ako	11:10 全身引き上げBasic Chiaki	10:40 桃尻 Madoka		
12:50 美尻美脚 Erika	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	12:50 全身引き上げ Advance Madoka	13:20 桃尻 Mayumi	12:20 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	11:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	12:20 美尻美脚 Mayumi	12:50 桃尻 Ako	12:50 桃尻 Mayumi	13:20 全身引き上げ Advance Chiaki	12:50 桃尻 Yuuna	13:20 小顔・ハ・ストゥッパ Ako	12:50 全身引き上げ Advance Chiaki	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka		
14:30 小顔・ハ・ストゥッパ Yuuna				14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	13:30 美尻美脚 Erika	14:00 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	15:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	16:10 上半身コリ解消ほ くし Yuuna	15:00 美尻美脚 Chiaki	14:30 全身引き上げBasic Yuuna	16:20 美尻美脚 Erika	16:10 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	15:40 美尻美脚 Yuuna		
16:10 桃尻 Yuuna				18:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka	全身引き上げBasic Madoka	18:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	18:45 下半身むくみ解消ほ くし Eri	18:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	18:30 体験レッスン90 Yuuna					
29	日	30	月	1	火	2	水	3	木	4	金	5	土		
天神8 9:30 小顔・ハ・ストゥッパ Eri	天神9 9:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Yuuna	天神8 9:30 全身引き上げBasic Madoka	天神9 10:00 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	天神8 9:00 桃尻 Yuuna	天神9 10:10 ←連続受講可能↓	天神8 9:00 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	天神9 10:10 下半身むくみ解消ほ くし Ako	天神8 9:30 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	天神9 10:00 桃尻 Chiaki	天神8 9:30 桃尻 Megumi	天神9 10:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Ako	天神8 9:30 小顔・ハ・ストゥッパ Chiaki	天神9 9:00 下半身むくみ解消ほ くし Madoka		
11:10 全身引き上げBasic Eri	10:40 脂肪燃焼 Yuuna	11:10 美尻美脚 Madoka	呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	10:40 桃尻 Megumi	10:10 上半身コリ解消ほ くし Erika	10:40 全身引き上げBasic Chiaki	10:10 下半身むくみ解消ほ くし Ako	11:10 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	11:40 美尻美脚 Chiaki	11:10 下半身むくみ解消ほ くし Megumi	11:40 脂肪燃焼 Ako	11:10 全身引き上げBasic Chiaki	10:40 桃尻 Madoka		
12:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	12:30 体験レッスン90 Yuuna	12:50 桃尻 Madoka	13:20 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	12:20 小顔・ハ・ストゥッパ Mayumi	11:50 呼吸でインナー (膈) 強化 Eri	12:20 美尻美脚 Mayumi	12:50 桃尻 Ako	12:50 桃尻 Mayumi	13:20 全身引き上げ Advance Chiaki	12:50 桃尻 Yuuna	13:20 小顔・ハ・ストゥッパ Ako	12:50 全身引き上げ Advance Chiaki	12:20 呼吸でインナー (膈) 強化 Madoka		
14:30 下半身むくみ解消ほ くし Megumi				14:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Mayumi	13:30 美尻美脚 Erika	14:00 下半身むくみ解消ほ くし Mayumi	15:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	16:10 上半身コリ解消ほ くし Yuuna	15:00 美尻美脚 Chiaki	14:30 全身引き上げBasic Yuuna	16:20 美尻美脚 Erika	16:10 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	15:40 美尻美脚 Yuuna		
16:10 桃尻 Megumi				18:00 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	全身引き上げBasic Madoka	18:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	19:40 呼吸でインナー (膈) 強化 Erika	18:45 下半身むくみ解消ほ くし Eri	18:00 小顔・ハ・ストゥッパ Erika	18:30 体験レッスン90 Yuuna					

☆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（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