

# 2021年4月度 美コア東京スタジオ レッスンスケジュール

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
				11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお腹(60分)		13:00-山口絵里加 美コアバランス(骨盤調整)
						14:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ(お腹)
					18:30-山口絵里加 美コアデトックス30分(座禅)	
4	5	6	7	8	9	10
11:00-山口絵里加 美コアデトックス(筋膜リリース)	9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻(30分)	9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	10:30-Mai 美コアサーキットシェイプ	9:15-山口絵里加 美コア基礎シェイプ(60分)	10:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	11:30-山口絵里加 美コアバランス(姿勢改善)
12:15-山口絵里加 【NEW】BSCトレーニング 美コアササベセッション コンディショニングトレーニング				10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ		12:45-山口絵里加 美コアジャンプロープ(有酸素)
	19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ					14:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻
	20:45-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ	20:00-赤羽白彩艶 フェロモンアップ講座 ～ハンドトリートメント～				
11	12	13	14	15	16	17
11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(30分)	9:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ(全身)	9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	10:30-Mai 美コアサーキットシェイプ			10:30-山口絵里加 【NEW】BSCトレーニング 美コアササベセッション
11:30-山口絵里加特別レッスン(60分) ダイエットについて考える。実技と質疑応答でみんなが ダイエットについて考えていこう!	10:30-赤羽白彩艶 フェロモンアップ講座 ～恥骨～					11:45-山口絵里加 美コアバランス(全身矯正)
12:45-Mami 美コアリズムシェイプ						13:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(30分)
19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ		19:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	19:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(30分)	18:30-山口絵里加 美コアデトックス(筋膜リリース)	
18	19	20	21	22	23	24
11:30-山口絵里加 美コアバランス(美脚)		9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ		10:00-山口絵里加 【NEW】BSCトレーニング 美コアササベセッション		11:00-赤羽白彩艶 フェロモンアップ講座 ～恥骨～
19:00-KAORI 美コアリズムシェイプ	19:30-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ			19:30-Mai 美コアサーキットシェイプ	19:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(30分)	
25	26	27	28	29	30	
11:30-山口絵里加 美コアデトックス30分(座禅)	9:15-山口絵里加 美コアデトックス(筋膜リリース)			11:00-12:30 山口絵里加・MAKI・RYOSUKE "美コアオプライブ"目指せ1万人イベント!! 美コアのデトックス・バランス・シェイプといった 様々な美コアトレーニングを一緒に楽しみま しょう! ※別途会費が必要となります。 会員様:3,500円 但し美コアオプライブチャンネル登録者→1, 000円	11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	
12:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身						
13:15-山口絵里加特別レッスン 美腸活 便秘の方必見 実技&座学で便秘を 解消する方法を学びましょう!						
19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	20:00-赤羽白彩艶 フェロモンアップ講座 ～恥骨～			19:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻	