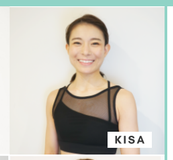
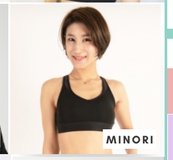
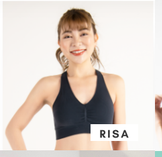
2021年5月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール







S	M	T	W	T	F	S
						1 13:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお腹 （60分）
2 11:00-山口絵里加 NEW 美コアサイクロン （歪み徹底強化） 12:15-山口絵里加 美コアスペシャルイベント （60分） 19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	3 12:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 19:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ	4 11:45-MAKI 美コアリズムシェイプ	5 10:30-MAI 美コアサーキットシェイプ	6 10:00-山口絵里加 BSCトレーニング肩こり(30分) 10:40-山口絵里加 美コア美腸活（質疑応答・実技） 12:00-山口絵里加 【参加費￥4,180】 解剖生理学:女性ホルモンについて 19:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	7 10:15-MAMI 美コアリズムシェイプ 12:45-山口絵里加 【参加費￥4,180】 フィットネス栄養学 11:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプ全身 （60分）	8 11:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 （30分） 12:30-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース （30分）
9 15:15-山口絵里加 美コアデトックス座禅 （30分） 16:00-山口絵里加 美コアリズムフィットネス有酸素 （30分） 16:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 （60分）	10 9:15-山口絵里加 美コアデトックス超回復ストレッチ （30分）	11	12 18:45-MIZUKI 美コアリズムシェイプ 20:00-赤羽白彩艶 フェロモンアップ ハンドトリートメント	13 19:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	14 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ 20:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ	15 13:00-山口絵里加 美コアバランス肩こり改善 14:15-山口絵里加 BSCトレーニング肩こり腰痛 （30分）
16 13:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 （60分） 20:00-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ	17 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお腹 （60分）	18 12:30-KISA 美コアリズムシェイプ	19 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	20 13:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻 （30分） 11:45-MAI 美コアサーキットシェイプ	21 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ 19:00-山口絵里加 NEW美コアサイクロン全身歪み調整 （30分） 19:30-山口絵里加 美コアリズムフィットネス有酸素 （30分）	22
23 18:00-KAORI 美コアリズムシェイプ	24 9:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ全身 （60分） 20:00-赤羽白彩艶 フェロモンアップ ハンドトリートメント	25 9:30-KISA 美コアリズムシェイプ 19:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ	26	27 12:30-MAI 美コアサーキットシェイプ 19:00-山口絵里加 ダイエットについて考える （質疑応答・実技） （60分）	28 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	29 11:30-山口絵里加 美コアジャンプロープ有酸素 （30分） 13:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 （60分）
30 9:45-赤羽白彩艶 恥骨アップ 11:00-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース （30分） 11:40-山口絵里加 美コアサイクロン全身矯正 （60分） 19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	31 9:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプニの腕 （60分） 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ					

スケジュールはこちらから
ダウンロードできます↓

特別講座(お客様参加型講座)
※スタジオ参加とオンライン参加から選べます。
参加費　￥4,180(税込)

5/6　12:00-山口絵里加
解剖生理学：女性ホルモンについて

5/7　12:45-山口絵里加
フィットネス栄養学