

# 2021年6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
		<b>1</b>	<b>2</b> 9:15-MAKI 美コアサーキットシェイプ	<b>3</b> 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(60分)	<b>4</b> 10:00-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 10:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(30分)	<b>5</b> 9:45-山口絵里加 美コアデトックス座禅(30分) 10:30-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 18:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ
<b>6</b> 12:45-赤羽白彩艶 恥骨アップ	<b>7</b> 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(60分) 13:00-KISA 美コアリズムシェイプ	<b>8</b> 19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>9</b> 19:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	<b>10</b> 18:45-MAI 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 ハンドトリートメント	<b>11</b> 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	<b>12</b> 9:45-山口絵里加 美コアジャンプロープ有酸素(30分) 10:30-山口絵里加 美コアサイクロン全身歪み調整(30分) 11:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ(60分)
		<b>13</b> 13:45-山口絵里加 美コアスペシャルレッスン(60分) 19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	<b>14</b> 10:45-山口絵里加 美コアリズムシェイプ腕の腕(30分)	<b>15</b> 9:15-MAKI 美コアリズムシェイプ 10:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	<b>16</b>	<b>17</b> 10:30-MAI 美コアサーキットシェイプ 15:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ太もも(30分)
	<b>18</b> 9:45-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 10:30-山口絵里加【参加費¥4,180】 細胞について学んで身体づくりに生かそう 11:45-山口絵里加【参加費¥4,180】 血液について学んで健康にダイエットする	<b>19</b> 17:00-KAORI 美コアリズムシェイプ	<b>20</b> 14:45-山口絵里加 美コアリズムシェイプ全身(60分) 18:00-MIZUKI 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	<b>21</b> 9:15-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 13:00-KISA 美コアリズムシェイプ 20:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ	<b>22</b> 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	<b>23</b> 11:30-NIINA 美コアリズムシェイプ 20:00-MAKI 美コアリズムシェイプ
	<b>24</b> 11:30-MAI 美コアサーキットシェイプ 18:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻(60分)	<b>25</b> 9:45-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	<b>26</b> 9:45-山口絵里加 BSCトレーニング肩こり腰痛改善(30分) 10:30-山口絵里加 美コアサイクロン全身歪み調整(30分) 11:15-山口絵里加 美コア痩せるダンス(30分) 15:30-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	<b>27</b> 11:00-12:30 YOUTUBEイベント 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	<b>28</b> 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身(60分)	<b>29</b> 19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ
<b>30</b>						



美コア考案者  
山口絵里加

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)**

6/18 10:30-山口絵里加  
細胞について学んで身体づくりに生かそう

6/18 11:45-山口絵里加  
血液について学んで健康にダイエットする

スケジュールはこちらから  
ダウンロードできます↓

