














2021年7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		
 MAKI	 KISA				1 9:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (60分)	3 11:15-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース (30分) 12:00-山口絵里加 美コアリズムシェイプ全身 (60分)		
 RYOSUKE	 MINORI	4 10:00-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分) 10:45-山口絵里加 美コアバランス骨盤調整 (30分) 11:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプ全身 (60分)	5 11:00-山口絵里加 美コア痩せるダンス有酸素 (30分)	6 11:00-MAKI 美コアリズムシェイプ 19:00-RYOSUKE 美コアボクササイズ	7	8 10:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分) 14:30-MAI 美コアサーキットシェイプ	9 10:30-MAKI 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	10 14:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)
 MAMI	 KAORI	11 10:00-山口絵里加 美コアバランス肩こり改善 (30分) 16:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	12 9:15-山口絵里加 美コアバランス骨盤調整 (30分)	13 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	14 10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ 19:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	15 10:30-MAI 美コアサーキットシェイプ 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	16 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ 19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	17 11:00-山口絵里加 美コアデトックス 全身ストレッチング (30分) 11:40-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分) 17:00-KAORI 美コアリズムシェイプ
 RISA	 MAI	18 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 14:00-山口絵里加 美コアスペシャルレッスン (60分)	19 18:30-MAKI 美コアリズムシェイプ 20:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ	20 19:00-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ 20:10-MAKI 美コアリズムシェイプ	21 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	22 11:15-MAKI 美コアリズムシェイプ	23 11:00-山口絵里加 美コアデトックス 全身ストレッチング (30分) 11:45-山口絵里加 BSCトレーニング肩こり解消 (30分) 12:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分) 18:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	24 11:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 美尻 (60分) 12:30-赤羽白彩艶 恥骨アップ
 AYAKA	 NIINA	25 10:00-山口絵里加 美コアバランス 美脚 (60分) 11:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (60分)	26 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)	27 10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	28	29 13:45-山口絵里加 BSCトレーニング肩こり解消 (30分) 14:30-MAI 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	30 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	31



美コア考案者
山口絵里加

スケジュールはこちらから
ダウンロードできます↓

