
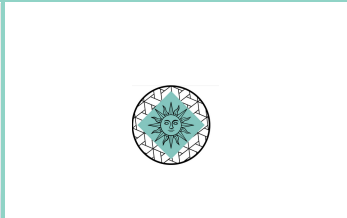
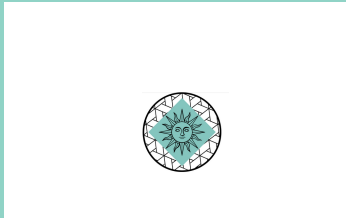
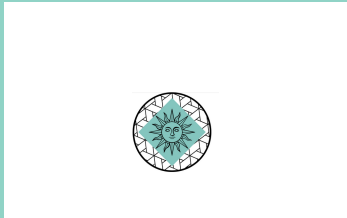




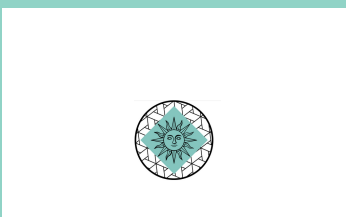


2021年9月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール

S	M	T	W	T	F	S	
				1 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	2 11:15-MAKI 美コアサーキットシェイプ	3 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	4 10:30-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分) 11:10-山口絵里加 美コア痩せるダンス有酸素 (30分) 11:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)
	5 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ	6 12:00-山口絵里加 美コアバランス肩こり調整 (60分)	7 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 12:30-MAI 美コアサーキットシェイプ 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	8 10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	9	10 12:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプお尻 (30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	11 NEW 09:30-山口絵里加 美コアラダーステップ 60
	12 10:30-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分) 11:10-山口絵里加 BSC 肩こり腰痛予防 (30分) 11:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)	13 9:15-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分) 10:00-A.LYSSA 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	14 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 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	15 10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	16 10:30-山口絵里加 美コア痩せるダンス有酸素 (30分)	17 11:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	18 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 17:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ
	19 13:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプお腹 (60分)	20	21 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	22 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	23 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (60分) 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	24 19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	25 11:00-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分) 11:45-山口絵里加 美コアサイクロントレーニング(30分) 12:30-山口絵里加 美コアダイエットスペシャル60分 17:00-KAORI 美コアリズムシェイプ
	26 10:00-13:00 B-CORE X BBQ (別途予約お願いします)	27 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分) 18:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	28 11:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ 20:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	29 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	30 10:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ		



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↓

