

2021年10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 11:30-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	2
	3 	4 10:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 美尻 (30分)	5 10:00-MINORI 美コアサーキットシェイプ 11:15-山口絵里加 美コア痩せるダンス有酸素 (30分) 20:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	6 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 20:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ	7 13:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)	8 18:00-山口絵里加 基礎シェイプ二の腕 (30分)	9 11:00-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分) 11:40-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分) 12:20-山口絵里加 BSC 肩こり腰痛予防 (30分)
	10 11:30-山口絵里加 美コアバランス姿勢改善 (30分) 12:10-山口絵里加 美コアラダートレーニング 有酸素 (30分) NEW 12:50-山口絵里加 足パカリズムトレーニング 太もも腰上 (30分)	11 9:15-山口絵里加 美コアバランス美脚 (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	12 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 19:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	13 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	14 10:30-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)	15 NEW 11:30-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) (30分) 18:00-MIZUKI 美コアリズムシェイプ	16 NEW 10:30-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) (30分) 11:15-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ
	17 11:00-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分) 11:40-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹 (60分)	18 13:00-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)	19 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	20 11:00-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	21 13:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分) 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	22 14:30-山口絵里加 美コアバランス肩こり調整 (30分)	23
	24 12:00-山口絵里加 美コアデトックス 筋膜リリース(30分) NEW 12:40-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) ストレッチ有酸素 (30分) 13:20-山口絵里加 BSC 肩こり腰痛予防 (30分) 14:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身 (30分)	25 9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分) 19:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	26 10:00-MINORI 美コアサーキットシェイプ 11:15-山口絵里加 美コアデトックス 筋膜リリース(30分) 19:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	27 19:00-MAKI 美コアリズムシェイプ	28 11:00-山口絵里加 美コア痩せるダンス有酸素 (30分)	29 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	30 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 17:00-KAORI 美コアリズムシェイプ
	31 NEW 9:30-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) ストレッチ有酸素 (30分) NEW 10:10-山口絵里加 足パカリズムトレーニング 太もも腰上 (30分) 10:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)						



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↓

