
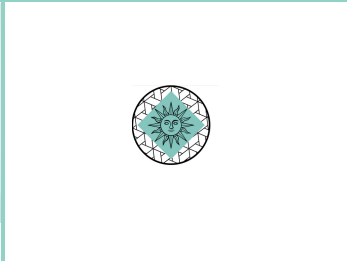
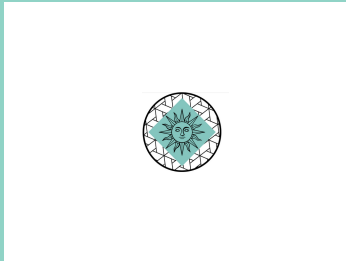
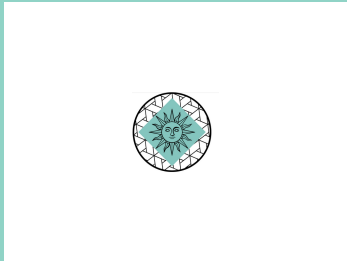




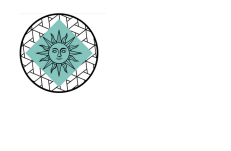


2021年9月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール

| 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 9:15-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-MAKI 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-MAI 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-MAKI 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↓

