

2021年11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					
	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)	11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ		11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)	10:45-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)
		18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ		18:30-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) ストレッチ有酸素 (30分)		11:20-山口絵里加 BSC 肩こり腰痛予防(30分)
						12:10-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ
 NIINA	 MINORI					
11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身 (30分)	11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	11:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	
		18:30-MAKI 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	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		
 MAMI	 KAORI					
14	15	16	17	18	19	20
	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)	11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ		10:30-山口絵里加 基礎シェイプ 全身 (60分)	11:30-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)	10:20-山口絵里加 美コアラダートレーニング 有酸素 (30分)
	10:15-山口絵里加 美コアバランス骨盤矯正 (30分)			11:40-山口絵里加 タオル体操 (PARTY体操) (30分)		11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)
	19:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ		NEW18:30-HARUKA 美コアリズムシェイプ		12:30-赤羽白彩艶 恥骨アップ
 RISA	 MAI					
21	22	23	24	25	26	27
10:30-山口絵里加 美コアデトックス座禅 瞑想 (30分)	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)		10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	11:30-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)	10:20-山口絵里加 基礎体幹X呼吸トレーニング (30分)
11:10-山口絵里加 全身ストレッチ&タオル体操 (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	11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)
11:50-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		19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ			
 AYAKA	 A.LYSSA					
28	29	30				
10:30-山口絵里加 美コアデトックス座禅 瞑想 マインドフルネス (30分)	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)	11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ				
11:10-山口絵里加 BSC 肩こり腰痛予防 (30分)						
11:50-山口絵里加 美コアリズムシェイプ (60分)	19:00-MAI 美コアサーキットシェイプ	18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ				
 HARUKA						

スケジュールはこちらから
ダウンロードできます↓



美コア考案者
山口絵里加