2021年12月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール

	S	M	Т	W	Т	F	S
				1	2	3	4
				10: 30-NIINA 美コアリズムシェイプ	11: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	11:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹(30分)	10:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ
MAKI					18: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)		19: 15-HARUKA 美コアリズムシェイプ
NIINA	5	6	7	8	9	10	11 10:30-山口絵里加
	11: 00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	9: 15-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: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	11: 45-山口絵里加 基礎シェイプ	美コアデトックス座禅 瞑想(30分) 11: 10-山口絵里加
		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			18: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)	全身(30分)	美コアデトックス筋膜リリース (30分)11: 50-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 全身引き締め (60分)
MAMI	12	13	14	15	16	17	18
RISA MAI		9: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	9: 30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	11: 00-MAKI 美コアリズムシェイプ	11:00-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 タオル体操(30分) (肩こり腰痛基礎体力作り)
		至为(00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)
			18: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	20:30-赤羽白彩艶 恥骨アップ	17:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)		12: 50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分)
	19	20	21	22	23	24	25
AYAKA A.LYSSA	10: 20-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース (30分)	9: 30-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30分)	9: 30-MINORI 美コアサーキットシェイプ		11: 30-MAKI 美コアリズムシェイプ	11: 45-山口絵里加 美コアデトックス全身ストレッチ (30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)
	11: 00-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹(60分)				18: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ全身 (30分)		12: 10-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース (30分)
	20:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ		19:30-A.LYSSA 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		12: 50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分)
HARUKA	26	27	28	29	30	31	
	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-MAKI 美コアリズムシェイプ	9: 15-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分)		
				12: 15-赤羽白彩艶 恥骨アップ	10: 00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)		
スケジュールはこちらから			18: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ				



