2022年1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
	2	3	4 14:30-山口絵里加 美コアバランンス 全身歪み調整(30分) 15:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ	5 11: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	6	7 10: 00-MINORI 美コアサーキットシェイプ	8 11: 00-山口絵里加 美コアデトックス 瞑想(30分) 11: 40-山口絵里加 BSCコンディショニング
MAKI			全身強化(30分) 18: 30-MAKI 美コアリズムシェイプ	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 全身60分		トレ肩こり腰痛予防(30分) 12: 20-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)
NIINA	9 11: 00-山口絵里加 美コアデトックス筋膜リリース (30分)	10	11 10: 00-MINORI 美コアサーキットシェイプ	12 NEW!!FREE!! 11: 00-FUMI 美コアリズムシェイプ	13	14 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)	15
MAMI KAORI	11: 40-山口絵里加 特別レッスン(90分) 正月太り解消		18: 30-MAKI 美コアリズムシェイプ	無料レッスン!! どなたでもご参加ください	18: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ お腹集中(30分)		
AYAKA MAI	16 9: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)	17 9: 15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 全身(30分) 18: 30-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	18 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ 18: 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	19 11: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	20 11: 30-MAKI 美コアサーキットシェイプ 17: 50-山口絵里加 美コア全身ストレッチ	21 11:00-NIINA 美コアリズムシェイプ	22 NEW!!FREE!! 11: 00-FUMI 美コアリズムシェイプ 無料レッスン!! どなたでもご参加ください
HARUKA	23 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	24 9: 15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分)	ハンドトリートメント 25 NEW!! 9: 45-MANA 美コア全身ストレッチ	26	(30分) 27 10: 15-山口絵里加 基礎シェイプ 全身(30分)	28 NEW!! 10:00-MANA 美コア全身ストレッチ	29 NEW!! 9: 45-MANA 美コア全身ストレッチ
	12:15羽白彩艶 恥骨アップ	17: 00-HARUKA 美コアリズムシェイプ	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		11: 00-MAI 美コアサーキットシェイプ		11: 00-山口絵里加 タオル体操(30分) (肩こり腰痛基礎体力作り) 11: 40-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分)
MANA FUMI	30 10:00-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹(60分)	31 10: 30-NIINA 美コアリズムシェイプ 18: 45-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ 20:00-赤羽白彩艶					
スケジュールはこちらから ダウンロードできます!		ハンドトリートメント					





