

2022年2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 AYAKA		1	2	3	4	5
		18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	18:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身30分	10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ NEW! 19:00-YUKI K-POPダンス 誰でも踊れるようになります!!	9:30-MANA 美コア全身ストレッチ 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ
6	7	8	9	10	11	12
11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	9:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹(30分)	9:15-MANA 美コア全身ストレッチ 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ		10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ 11:45-赤羽白彩艶 恥骨アップ NEW! 17:50-山口絵里加 簡単エアロビクス (60分)	NEW! 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ NEW! 19:00-YUKI K-POPダンス 誰でも踊れるようになります!!	10:30-山口絵里加 美コアバランス 骨盤調整(30分) 11:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身強化(60分)
MAI KAORI	19:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ		19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ			
13	14	15	16	17	18	19
12:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ 13:10-山口絵里加 BSCコンディショニング 肩こり腰痛予防(30分) NEW! 13:50-山口絵里加 簡単エアロビクス(60分)	9:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(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	10:00-MINORI 美コアサーキットシェイプ 18:30-MAKI 美コアリズムシェイプ		10:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 全身(30分) 19:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ	10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ NEW! 19:00-YUKI K-POPダンス 誰でも踊れるようになります!!	NEW! 9:30-MANA 美コアデトックスヨガ DEBUT! 11:00-FUMI 美コアリズムシェイプ 12:10-山口絵里加 BSCコンディショニング 肩こり腰痛予防(30分)
A.LYSSA HARUKA			19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ			
20	21	22	23	24	25	26
11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 12:10-山口絵里加 美コアデトックス 筋膜リリース(30分)	10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ 18:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	10:00-MANA 美コア全身ストレッチ		10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ 19:00-MAKI 美コアサーキットシェイプ 20:15-赤羽白彩艶 フェロモンアップ ハンドトリートメント	DEBUT! 10:30-FUMI 美コアリズムシェイプ NEW! 19:00-YUKI K-POPダンス 誰でも踊れるようになります!!	11:00-山口絵里加 美コアデトックス瞑想 ストレス解消(30分) NEW! 11:40-山口絵里加 簡単エアロビクス(60分) 13:30-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ
MANA FUMI						
27	28					
NEW! 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ 11:15-山口絵里加 ラダートレーニング 有酸素(30分) 12:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分) 16:00-HARUKA 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 筋膜リリース(30分)					
YUKI MAMI						



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↓



レッスン時間は30分表記以外は全て60分です