







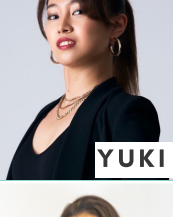







# 2022年3月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール

S	M	T	W	T	F	S		
 MAKI	 AYAKA	1 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ 18:30-MAKI 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	2 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	3 11:30-MAKI 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(30分)	4 19:00-YUKI K-POPダンス ★今月はTWICE 【TheFeels】 誰でも踊れるようになります!!	5		
 NIINA	 MINORI	6 11:00-MANA 美コア全身ストレッチ	7	8 10:00-MINORI 美コアサーキットシェイプ 19:30-山口絵里加 簡単エアロビクス (60分)	9 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	10 18:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹(30分)	11 9:30-MANA 美コアデトックスヨガ 19:00-YUKI K-POPダンス TWICE 【THEFEELS】	12 11:30-山口絵里加 美コアデトックス座禅(30分) 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) 13:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)
 A.LYSSA	 KAORI	13 11:00-山口絵里加 簡単エアロビクス 有酸素(60分) 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) 13:00-山口絵里加 ピラティスバランス(30分)	14 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	15 9:45-MANA 美コア全身ストレッチ 11:00-FUMI 無料開放!! 美コアリズムシェイプ 19:30-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	16 19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	17 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ 18:15-山口絵里加 美コアサイクロン 歪み徹底強化(30分)	18 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 19:00-YUKI K-POPダンス TWICE 【THEFEELS】	19 17:00-HARUKA 美コアリズムシェイプ
 MANA	 HARUKA	20 11:15-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 全身(30分) 12:00-MANA 美コアデトックスヨガ 17:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	21 10:30-山口絵里加 スペシャルレッスン60分 デトックスバランスシェイプ 有酸素を一挙に展開レッスン	22 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	23 11:00-FUMI 無料開放!! 美コアリズムシェイプ	24 19:45-赤羽白彩艶 フェロモンアップ ハンドトリートメント	25 9:30-MANA 美コアデトックスヨガ 19:00-YUKI K-POPダンス TWICE 【THEFEELS】	26 9:30-MANA 美コアデトックスヨガ 10:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身30分
 YUKI	 FUMI	27 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 12:10-山口絵里加 簡単エアロビクス(60分) 13:20-山口絵里加 美コアリズムシェイプ 全身(30分)	28 9:10-山口絵里加 美コアバランス 骨盤調整(30分)	29 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ 18:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	30 11:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	31 11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ 18:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (30分)		
 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