



















2022年4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						
 NIINA	 MINORI	3 11:00-山口絵里加 簡単エアロビクス 有酸素(60分)	4 09:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ お腹(30分)	5 10:00-MANA 美コア全身ストレッチ	6	7 18:15-山口絵里加 サーキットシェイブ この腹(30分)	1 ★ 19:00-YUKI K-POPダンス 今月はNiziU 【Chopstick】 誰でも踊れるように なりました! 20:15-赤羽白彩純 フェロモンアップ ハンドトリートメント
 ALYSSA	 KAORI	8 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)	9 12:50-山口絵里加 美コアリズムシェイブ (30分)	10 18:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	11 11:00山口絵里加 美コア基礎シェイブ全身 (60分)	12 19:00-YUKI K-POPダンス NiziU 【Chopstick】	2 10:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(60分)
 MANA	 HARUKA	10 10:30-山口絵里加 美コアデトックス座禅(30分)	11 11:10-山口絵里加 美コア全身ストレッチ (30分)	12 20:00-赤羽白彩純 恥骨アップ	13 11:00-FUMI 無料開放!! 美コアリズムシェイブ	14 19:00-YUKI K-POPダンス NiziU 【Chopstick】	3 11:40-山口絵里加 美コア全身ストレッチ (30分)
 YUKI	 FUMI	11 11:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ (60分)	12 11:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ (60分)	13 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	14 11:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	15 9:30-MANA 美コア全身ストレッチ	4 10:45-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分)
 MAMI		17	18 10:30-NIINA 美コアリズムシェイブ	19 09:30-MANA 美コアデトックスヨガ	20	21 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	5 12:00-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分)
		18 18:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(30分)	19 18:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	20 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	21 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	22 19:00-YUKI K-POPダンス NiziU 【Chopstick】	6 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(60分)
		24 11:30-MANA 美コアデトックスヨガ	25 11:00-赤羽白彩純 恥骨アップ	26 11:00-FUMI 無料開放!! 美コアリズムシェイブ	27 19:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	23 11:00-山口絵里加 美コアラダートレーニング 有酸素(30分)	7 19:45-赤羽白彩純 フェロモンアップ ハンドトリートメント
		12:40-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(60分)	22 18:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	23 18:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	24 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	24 19:00-YUKI K-POPダンス NiziU 【Chopstick】	8 11:40-山口絵里加 BSCコンディショニング 肩こり腰痛予防(30分)
			25 11:00-赤羽白彩純 恥骨アップ	26 20:00-赤羽白彩純 フェロモンアップ ハンドトリートメント	27 19:30-MAKI 美コアリズムシェイブ	25 09:30-MANA 美コアデトックスヨガ	9 12:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ (30分)
					28 11:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ お腹(30分)	26 10:30-MANA 美コアデトックスヨガ	9 10:30-MANA 美コアデトックスヨガ
					29 19:45-赤羽白彩純 フェロモンアップ ハンドトリートメント	27 11:00-山口絵里加 美コアデトックスバランス シェイブMIXスペシャル (60分)	10 10:45-山口絵里加 美コアアデトックス座禅 (30分)
					30 19:00-YUKI K-POPダンス NiziU 【Chopstick】	28 11:00-山口絵里加 美コアデトックス座禅 (30分)	11 11:40-山口絵里加 BSCコンディショニング 肩こり腰痛予防(30分)
						29 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイブ	12 12:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ (30分)
						30 10:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(30分)	13 11:20-山口絵里加 美コアサーキットシェイブ 全身(30分)
						17:00-HARUKA 美コアリズムシェイブ	16 12:00-A.LYSSA 美コアサーキットシェイブ



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↓



レッスンは30分表記以外は全て60分です