










2022年5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	1 10:30-山口絵里加 BSCコンディショニング (30分) 11:10-山口絵里加 美ビラティス(30分) 11:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプ (40分)	2 10:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	3	4	5 11:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ 18:00-山口絵里加 簡単エアロビクス (45分)	6 11:00-山口絵里加 筋膜リリース (30分)	7 09:30-MANA 美コア全身ストレッチ 10:45-山口絵里加 簡単エアロビクス (45分)
 NIINA	8 10:30-赤羽白彩艶 恥骨アップ 12:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(60分)	9 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (初級)	10	11 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	12 18:15-山口絵里加 サーキットシェイプ お昼集中特化(30分) 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	13 9:30-MANA 美コアデトックスヨガ (中級) 19:00-YUKI ★K-POPダンス IVE 【LOVE DIVE】	14 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (中級)
 ALYSSA	15 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (上級)	16 10:30-山口絵里加 美コアリズムシェイプ (30分)	17 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 19:30-MAKI 美コアサーキットシェイプ	19 11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ 18:15-山口絵里加 美コア基礎シェイプ (30分)	20 9:30-MANA 美コア全身ストレッチ 19:00-YUKI K-POPダンス IVE 【LOVE DIVE】	21 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ 12:10-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)
 MANA	22 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ (上級) 11:45-山口絵里加 美ビラティス(30分) 12:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)	23 09:15-山口絵里加 BSCコンディショニング 開脚特化(30分) 10:00-山口絵里加 簡単エアロビクス (45分)	24 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	25	26 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (初級)	27 10:00-MANA 美コア全身ストレッチ 19:00-YUKI K-POPダンス IVE 【LOVE DIVE】	28 10:00-山口絵里加 BSCコンディショニング (30分) 10:40-山口絵里加 美コアリズムシェイプ (60分)
 YUKI	29 10:00-MANA 美コアデトックスヨガ (中級)	30 09:15-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ 全身(30分)	31 11:00-NIINA 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				
 HIROKO							



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