














# 2022年6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  ATAKA   NIINA  MINORI   ALYSSA  KAORI   MANA  HARUKA   YUKI  MAMI   HIROKO 	  <b>5</b> 11:00-赤羽白彩艶 恥骨アップ  12:10-山口絵里加 美コアリズムシェイプ お腹 (30分)	  <b>6</b> 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (中級)  19:00-山口絵里加 美コアリズムシェイプ (30分)	  <b>7</b>  18:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>1</b>  <b>8</b>  19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>2</b> 10:00-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (初級)  18:15-山口絵里加 BSCコンディショニング(肩こり、腰痛予防) (30分)	<b>3</b> 美コア全身ストレッチ  19:00-YUKI K-POPダンス Psy [that that]	<b>4</b> 10:30-山口絵里加 ラダートレーニング (30分)  11:10-山口絵里加 美ビラティス (30分)  11:50-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)
	<b>12</b> 09:30-MANA 美コアデトックスヨガ (中級)  10:40-山口絵里加 スペシャルレッスン (デトックス、バランス、 シェイプ全部を凝縮) (30分)	<b>13</b> 10:30-NIINA 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 ハンドトリートメント	<b>14</b> 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (上級)	<b>15</b>  19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>16</b> 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (初級)  18:00-山口絵里加 簡単エアロビクス (45分)	<b>17</b> 9:30-MANA 美コア全身ストレッチ  19:00-YUKI K-POPダンス Psy [that that]	<b>18</b> 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)
	<b>19</b> 09:30-MANA 美コアデトックスヨガ (上級)  10:40-山口絵里加 タオル体操 (30分)  11:20-山口絵里加 簡単エアロビクス (45分)	<b>20</b> 09:15-山口絵里加 美コア基礎シェイプ (30分)	<b>21</b> 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	<b>22</b>  19:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>23</b>  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	<b>24</b> 09:30-MANA 美コア全身ストレッチ  19:00-YUKI K-POPダンス Psy [that that]	<b>25</b> 11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (60分)  12:10-山口絵里加 筋膜リリース (30分)
	<b>26</b> 14:00-MANA 美コアデトックスヨガ (初級)	<b>27</b> 10:30-A.LYSSA 美コアサーキットシェイプ	<b>28</b> 10:30-MAKI 美コアリズムシェイプ	<b>29</b> 10:30-NIINA 美コアリズムシェイプ	<b>30</b> 09:30-HIROKO 無料開放!! 美コアデトックスヨガ (中級)  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		



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