

2022年7月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT



MAKI



AYAKA



YUKI



MANA



HIROKO

1
美コアデトックスヨガ (初級)

2
美コアデトックスヨガ (中級)

3
美コアデトックスヨガ (中級)

4
美コアデトックスヨガ (中級)

5
美コアデトックスヨガ (中級)

1
MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

★ YUKI 19:00 ~
K-POP ダンス
LE SSERAFIM 【Fearless】

2
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (中級)
山口絵里加 11:00 ~
BSC コンディショニングマシン
(30分) 肩こり・腰痛予防
山口絵里加 11:40 ~
美コアサーキットシェイブ
level3

3
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (初級)
山口絵里加 11:00 ~
美コアサーキットシェイブ
(30分)
(マット) 全身 level3

4
山口絵里加 9:15 ~
美コアリズムシェイブ お腹
(30分) level2

5
MAKI 18:30 ~
美コアサーキットシェイブ

6
美コアデトックスヨガ (中級)

7
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (中級)
山口絵里加 18:15 ~
美コアサーキットシェイブ
(30分)
AYAKA 19:00 ~
フェロモンアップハンド
トリートメント

8
美コアデトックスヨガ (中級)

9
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (初級)
山口絵里加 15:30 ~
BSC コンディショニングマット
(30分) level2
山口絵里加 16:10 ~
美コアサーキット
シェイブマシン (30分)
level3

10
MANA 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (上級)
AYAKA 11:00 ~
恥骨アップ

11
山口絵里加 9:15 ~
美コアリズムシェイブ
(30分)

12
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (中級)

13
美コアデトックスヨガ (中級)

14
MAKI 11:30 ~
美コアリズムシェイブ

山口絵里加 18:15 ~
美コアリズムシェイブ
(30分)

15
MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ
山口絵里加 11:10 ~
美コアサーキットシェイブ
(30分)
YUKI 19:00 ~
K-POP ダンス
LE SSERAFIM 【Fearless】

16
山口絵里加 11:00 ~
美コア座禅&ストレッチ
(30分)
山口絵里加 11:40 ~
BSC コンディショニングマット
(30分) level1
山口絵里加 12:20 ~
美コアサーキットシェイブ

17
山口絵里加 11:15 ~
簡単エアロビクス (45分)
山口絵里加 12:10 ~
美コアサーキットシェイブ

18 (海の日)
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (初級)
山口絵里加 10:45 ~
スペシャルレッスン 60分
(level1 ~ 3)

19
MAKI 18:30 ~
美コアリズムシェイブ

20
美コアデトックスヨガ (中級)

21
山口絵里加 18:15 ~
美コアサーキットシェイブ
(30分)
AYAKA 19:45 ~
フェロモンアップハンド
トリートメント

22
MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

YUKI 19:00 ~
K-POP ダンス
LE SSERAFIM 【Fearless】

23
HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (中級)

24
MANA 9:30 ~
美コアデトックスヨガ (初級)

25
山口絵里加 9:15 ~
美コアサーキットシェイブ
(30分)

26
HIROKO 10:30 ~
美コアデトックスヨガ (上級)

27
美コアデトックスヨガ (中級)

28
MAKI 11:30 ~
美コアサーキットシェイブ

AYAKA 19:45 ~
恥骨アップ

29
MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

YUKI 19:00 ~
K-POP ダンス
LE SSERAFIM 【Fearless】

30
山口絵里加 11:00 ~
BSC コンディショニングマット
(30分) level1
山口絵里加 11:40 ~
美コアリズムシェイブ



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↓



レッスン時間は30分表記以外は全て60分です