

2022年8月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール



MAKI



AYAKA



sarah



MANA



HIROKO



takuma

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5 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)	6 山口絵里加 11:00 ~ BSC コンディショニングマット level1 (30分) 山口絵里加 11:40 ~ 簡単エアロビクス (30分) 山口絵里加 12:20 ~ 美コアサーキットシェイブ (30分)
7 山口絵里加 10:30 ~ BSC コンディショニングマシン level2 (30分) 山口絵里加 11:10 ~ 美コアリズムシェイブ (全身) level2	8 山口絵里加 18:00 ~ BSC コンディショニングマシン level1 (30分) 山口絵里加 18:40 ~ 美コアサーキットシェイブ (全身)	9 AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイブ	10 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	11(山の日) MAKI 11:30 ~ 美コアリズムシェイブ	12	13
14 山口絵里加 13:00 ~ BSC コンディショニングマシン level2 (30分) 山口絵里加 13:40 ~ 美コアサーキットシェイブ (全身) level2 (30分)	15 山口絵里加 9:15 ~ 美コアサーキットシェイブ お腹 (30分)	16	17 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	18 MAKI 11:30 ~ 美コアサーキットシェイブ	19 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 全身 (30分)	20 山口絵里加 10:30 ~ 美コア座禅&ストレッチ (30分) 山口絵里加 11:10 ~ クリスタルボウル倍音浴 (30分) 山口絵里加 11:50 ~ BSC コンディショニングマット level2 (30分)
21 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ level1	22 山口絵里加 18:00 ~ 美コアサーキットシェイブ お腹 (30分) 山口絵里加 18:40 ~ クリスタルボウル倍音浴 (30分)	23 MAKI 18:30 ~ 美コアリズムシェイブ	24 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	25 AYAKA 19:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	26 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 11:10 ~ 美コアシェイブ基礎 (30分) takuma 19:00 ~ K-POP ダンス	27 山口絵里加 11:00 ~ 簡単エアロビクス (30分) 山口絵里加 11:40 ~ 美コアリズムシェイブ (全身)
28 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ level2	29 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ level1 山口絵里加 11:40 ~ 美コアサーキットシェイブ 太もも (30分)	30 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ level2	31 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ level3 AYAKA 19:45 ~ 恥骨アップ			



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 マークは初心者の方にオススメです!