

# 2022年10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
						1 AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ
2	3 山口絵里加 9:15 ~ サーキットシェイプ (全身) (30分)	4 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	5 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	6 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) (太陽礼拝) 山口絵里加 18:10 ~ リズムシェイプ (全身) (30分)	7 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 18:00 ~ サーキットシェイプ (太もも) (30分)	8 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) 山口絵里加 11:10 ~ 座禅&ストレッチ (30分) 山口絵里加 11:50 ~ コンディショニングマシン (30分) (LEVEL2) (猫背&肩こり) 山口絵里加 12:30 ~ リズムシェイプ
9 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) 山口絵里加 17:30 ~ サーキットシェイプ (30分)	10 スポーツの日	11 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) MAKI 18:30 ~ 美コアリズムシェイプ	12 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス AYAKA 20:15 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	13 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) (太陽礼拝)	14	15
16 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 10:45 ~ サーキットシェイプ	17 山口絵里加 9:15 ~ リズムシェイプ (全身) (30分)	18	19 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	20 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3) (太陽礼拝) 山口絵里加 18:10 ~ リズムシェイプ (30分)	21 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 11:10 ~ コンディショニングマット LEVEL2 (30分)	22 山口絵里加 11:00 ~ クリスタルボウル倍温浴 (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 ~ サーキットシェイプ (太もも) (30分)
23 山口絵里加 11:00 ~ リズムシェイプ	24 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 18:30 ~ 簡単エアロビクス (50分)	25 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ	26 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス AYAKA 20:15 ~ 恥骨アップ	27 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) (太陽礼拝)	28 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	29 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 10:45 ~ 基礎シェイプ
						30 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)
						31 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)

## グループレッスン料金表

美コア東京スタジオメンバー登録料
¥5,500
特典
当日月会員入会 or 回数券購入でメンバー登録料免除

### スタジオグループレッスン

回数券	初回体験料	通常価格
1回券 ※有効期限3ヵ月	¥1,100	¥3,850
4回券 ※有効期限3ヵ月		¥13,200

  

月会員	会員種別	回数	利用可能時間	通常価格
グループレッスン 通い放題 ※3ヵ月更新	受け放題		全営業時間	¥9,570

特典：オンライン受け放題の特典付き

### オンラインレッスン

回数券	初回体験料 ※無料でお試いただけます	通常価格
1回券 ※有効期限3ヵ月	¥0	¥880
5回券 ※有効期限3ヵ月		¥2,970

  

月会員	オンラインレッスンのみ ※3ヵ月更新	受け放題	通常価格
			¥5,940

### 山口絵里加オンラインサロン月会員

月会員	会員種別	回数	通常価格
	オンラインサロン	毎週木曜日 21:00 ~	¥3,278
	オンラインレッスン	受け放題	

- ◆各種月会員は、入会時に2ヶ月分を店頭にてお支払いいただけます。
- ◆各種月会員は、3ヵ月継続が必須となります。
- ◆各種月会員は、クレジット自動決済手続きが必須事項となります。

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 🍃マークは初心者の方にオススメです！