

2022年9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 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 18:10 ~ サーキットシェイプ (30分)	2 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	3 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) AYAKA 10:40 ~ 恥骨アップ
4 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 11:10 ~ BSC コンディショニングマシン level1 (30分) (猫背・姿勢改善) 山口絵里加 11:50 ~ 美コアサーキットシェイプ (全身)	5 山口絵里加 9:15 ~ 美コアリズムシェイプ (30分) (お腹) HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	6 MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ	7 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	8 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1) AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	9	10 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 11:10 ~ BSC コンディショニングマット level2 (30分) (猫背・姿勢改善) 山口絵里加 11:50 ~ 美コアサーキットシェイプ (全身)
11 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 11:10 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分) (不眠・ストレスオフ)	12 山口絵里加 9:15 ~ 美コアリズムシェイプ (30分) (お尻) HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	13	14 AYAKA 19:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	15 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) 山口絵里加 18:10 ~ 美コアリズムシェイプ (30分) (お腹)	16 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	17 山口絵里加 11:00 ~ 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シン level2 (30分) (猫背・姿勢改善) 山口絵里加 12:20 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分) (不眠・ストレスオフ)
18 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	19 敬老の日 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	20 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	21 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	22 山口絵里加 18:10 ~ 美コアリズムシェイプ (30分) (二の腕)	23 秋分の日 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 11:10 ~ 美コアリズムシェイプ (全身) 山口絵里加 12:20 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分) (不眠・ストレスオフ)	24 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)
25 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3) 山口絵里加 11:10 ~ BSC コンディショニングマシン level1 (30分) (猫背・姿勢改善) 山口絵里加 11:50 ~ 美コアサーキットシェイプ (30分) (全身)	26 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	27 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ	28 AYAKA 20:00 ~ 恥骨アップ	29 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3) 山口絵里加 18:10 ~ 美コアリズムシェイプ (30分)	30 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	



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
月会員	グループレッスン	受け放題	全営業時間	¥9,570
	通い放題 ※3ヵ月更新	受け放題	全営業時間	

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 ※無料でお試しください	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
月会員	オンラインレッスンのみ ※3ヵ月更新	受け放題	¥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
月会員	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ヵ月分を店頭にてお支払いいただきます。
◆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。

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！

スケジュールはこちらからダウンロードできます→

