

2022年11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 (LEVEL1)	2 AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	3 文化の日 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL3) 山口絵里加 11:00 ~ コンディショニングマット LEVEL2 (30分) 山口絵里加 11:40 ~ サーキットシェイプ (全身)	4 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 11:10 ~ リズムシェイプ (30分)	5 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)
6 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	7 山口絵里加 9:30 ~ サーキットシェイプ (全身) (30分)	8 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	9 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	10 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL2)	11	12 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)
13 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	14 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	15 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ	16 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	17 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL1) 山口絵里加 18:30 ~ リズムシェイプ (30分)	18 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 18:15 ~ コンディショニングマシン LEVEL1 (30分) 山口絵里加 19:00 ~ サーキットシェイプ (30分)	19 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)
20 AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ	21 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	22 MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ	23 勤労感謝の日	24 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL3) AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	25 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ 山口絵里加 11:10 ~ リズムシェイプ (30分)	26 山口絵里加 11:00 ~ 座禅&ストレッチ (30分) 山口絵里加 11:40 ~ コンディショニングマシン LEVEL2 (30分) 山口絵里加 12:20 ~ 簡単エアロピクス (30分) 山口絵里加 13:00 ~ サーキットシェイプ (30分)
27 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3) 山口絵里加 11:10 ~ 簡単エアロピクス (30分) 山口絵里加 11:50 ~ リズムシェイプ	28 山口絵里加 9:30 ~ サーキットシェイプ (30分)	29 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	30 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス			



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	回数	有効期限	通常価格
1回券	1	※有効期限3ヵ月	¥1,100
4回券	4	※有効期限3ヵ月	¥3,850
4回券	4	※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	回数	有効期限	通常価格
1回券	1	※有効期限3ヵ月	¥0
1回券	1	※有効期限3ヵ月	¥880
5回券	5	※有効期限3ヵ月	¥2,970

月会員	回数	通常価格
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
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。

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！