美コア考案者 山口絵里加

AYAKA

HIROKO





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

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		¥1,100		
	1 回券 ※有効期限3ヵ月		¥3,850		
	4 回券 ※有効期限3ヵ月		¥13,200		
	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

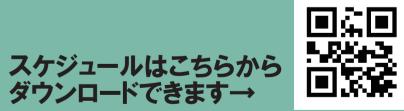
回数券	初回体験料 ※無	¥0	
	1 回券 ※有	¥880	
	5 回券 ※有	¥2,970	
月会員	オンラインレッスンのみ ※3ヵ月更新	受け放題	¥5,940

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	+0,270	

◆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。



	2022 年 11 月 美コア東京スタジオレツスンスケジュール						
	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			【 HIROKO 9:30 ~ ♥ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	2 AYAKA 20:00 ~ ♥	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)	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)
				フェロモンアップハンド トリートメント	山口絵里加 11:40 ~ サーキットシェイプ (全身)		
ľ	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 ~ M 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	9	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)
			MAKI 18:30 ~♥ 美コアリズムシェイプ	saarah 19:00 ~ ♥ HIPHOP ダンス			
	13	14	15	16	17	18	19
ı	MANA 10:00 〜 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	HIROKO 9:30 ~ 🔰 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2) AYAKA 11:00 ~ 🔰	HIROKO 9:30 ~♥ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	HIROKO 9:30 ~♥ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL1)	MANA 10:00 ~ ♥ 美コア全身ストレッチ	HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)
			恥骨アップ		山口絵里加 18:30 ~♥	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 ~	
-					リズムシェイプ(30 分)	サーキットシェイプ(30分)	
	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	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)	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)
			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		山口絵里加 12:20 ~ ♥ 簡単エアロビクス (30 分) 山口絵里加 13:00 ~ サーキットシェイプ (30 分)

27 MANA 10:00 \sim 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)

山口絵里加 11:10 ~ ♥ 簡単エアロビクス(30 分) 山口絵里加 11:50 ~> リズムシェイプ

28 山口絵里加 $9:30 \sim$ 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)





saarah 19:00 ~り HIPHOP ダンス

30

レッスン時間は30分表記以外は全て60分です。ジマークは初心者の方にオススメです!