

2022年12月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール



MAKI



AYAKA



saarah



MANA



HIROKO



OHINA

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL1)	2 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	3 山口絵里加 11:00 ~ 座禅&ストレッチ (30分) 山口絵里加 11:40 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分) 不眠解消 山口絵里加 12:20 ~ 背骨ラボ (30分) (猫背改善) 山口絵里加 13:00 ~ 基礎シェイプ (30分)
4 山口絵里加 11:00 ~ サーキットシェイプ	5 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	6 AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	7 OHINA 19:00 ~ HIPHOP ダンス	8 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL2)	9 休館日	10 山口絵里加 10:10 ~ コンディショニングマット (30分) 山口絵里加 10:50 ~ サーキットシェイプ (30分) (全身)
11 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	12	13 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	14 AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ	15 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL3)	16 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	17
		MAKI 18:30 ~ 美コアリズムシェイプ	saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス			
18 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	19 HIROKO 9:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	20	21	22 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (太陽礼拝・LEVEL1)	23 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	24 山口絵里加 11:00 ~ 簡単エアロピクス (50分) 山口絵里加 12:30 ~ サーキットシェイプ (30分) (太もも) 山口絵里加 12:40 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分) (不眠解消)
		MAKI 18:30 ~ 美コアサーキットシェイプ		AYAKA 20:15 ~ 恥骨アップ		
25	26	27 美コアエクササイズ 今年締めくくりイベント 《10:10 ~ 16:30》 ※別途有料 (フロントにてお尋ねください)	28 AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント	29	30 山口絵里加 10:30 ~ 本当の締めくくり スペシャルレッスン 年末年始太らないための準備! (筋トレ / 有酸素 / 瞑想)	31 休館日
						1/1 休館日
						1/2 休館日

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
			¥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！