

2023年2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

2

3

4

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(フロー・LEVEL1)

MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

山口絵里加 19:15 ~
リズムシェイプ
(お腹・30分)

AYAKA 20:00 ~
フェロモンアップ
ハンドトリートメント

saarah 19:00 ~
HIPHOP ダンス

5

6

7

8

9

10

11 建国記念日

HIROKO 10:00 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL1)

山口絵里加 9:15 ~
サーキットシェイプ
(全身・30分)

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL2)

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL3)

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(フロー・LEVEL2)

休館日

HIROKO 10:30 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL1)

12

13

14

15

16

17

18

MANA 10:00 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL3)

AYAKA 11:15 ~
恥骨アップ

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)

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(フロー・LEVEL3)

MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

saarah 19:00 ~
HIPHOP ダンス

19

20

21

22

23 天皇誕生日

24

25

HIROKO 10:30 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL2)

AYAKA 10:00 ~
恥骨アップ

HIROKO 9:30 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL3)

山口絵里加 9:45 ~
背骨ラボ (30分)
山口絵里加 10:20 ~
サーキットシェイプ (30分)

MANA 10:00 ~
美コア全身ストレッチ

MANA 10:00 ~
美コアデトックスヨガ
(LEVEL2)

MAKI 19:00 ~
美コアリズムシェイプ

OHINA 19:00 ~
HIPHOP ダンス

AYAKA 18:30 ~
フェロモンアップ
ハンドトリートメント

26

27

28

山口絵里加 14:15 ~
コンディショニングマシン
(LEVEL2・30分)

山口絵里加 15:00 ~
背骨ラボ (30分)

山口絵里加 15:40 ~
リズムシェイプ

山口絵里加 9:15 ~
基礎シェイプ (30分)

MAKI 19:00 ~
美コアサーキットシェイプ

美コア考案者
山口絵里加



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	¥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		
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	¥0	
	1回券 ※有効期限3ヵ月	¥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	¥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！