

# 2023年3月 美コア東京スタジオレッスンスケジュール



美コア考案者  
山口絵里加



MAKI



AYAKA



sarah



MIZUKI



MANA



HIROKO

| SUN  | MON  | TUE   | WED   | THU   | FRI  | SAT   |
|--|--|---|---|---|--|---|
|  |  |   | 1<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL2)                              | 2<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(フロー・LEVEL1)  | 3<br>MANA 10:00 ~<br>美コア全身ストレッチ  | 4<br>AYAKA 11:00 ~<br>恥骨アップ   |
| 5<br>HIROKO 12:15 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL3)<br>MIZUKI 13:30 ~<br>リズムシェイプ | 6<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL1)   | 7<br>MANA 10:00 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL2)   | 8<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL3)<br>MIZUKI 19:00 ~<br>リズムシェイプ | 9<br>山口絵里加 20:15 ~<br>背骨ラボ<br>(30分・姿勢改善)  | 11<br>11:00 ~<br>山口絵里加 11:00 ~<br>コンディショニングマシン<br>(30分・LEVEL2)<br>山口絵里加 11:40 ~<br>背骨ラボ<br>(30分・姿勢矯正)<br>山口絵里加 12:20 ~<br>エアロ美クス (30分)<br>(ウォーキング&有酸素) | 13:00 ~<br>山口絵里加 13:00 ~<br>リズムシェイプ (30分)<br>山口絵里加 13:40 ~<br>クリスタルボウル (30分)<br>(倍音浴&筋膜リリース)<br>(不眠解消・自律神経回復) |
| 12<br>HIROKO 10:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL2)                             | 13<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL3)<br>AYAKA 20:00 ~<br>フェロモンアップハンド<br>トリートメント | 14<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL1)   | 15<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL2)                             | 16<br>HIROKO 9:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(フロー・LEVEL3)<br>山口絵里加 20:15 ~<br>サーキットシェイプ<br>(30分・全身) | 17<br>MANA 10:00 ~<br>美コア全身ストレッチ<br>AYAKA 20:00 ~<br>恥骨アップ   | 18<br>山口絵里加 11:30 ~<br>座禅&ストレッチ<br>(30分)<br>山口絵里加 12:10 ~<br>エアロ美クス (50分)<br>(ウォーキング&有酸素)                     |
| 19<br>HIROKO 10:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL1)                             | 20<br>山口絵里加 9:15 ~<br>リズムシェイプ<br>(30分・くびれ)   | 21春分の日<br>山口絵里加 12:00 ~<br>90分スペシャルレッスン<br>デトックス / バランス<br>シェイプ / 有酸素運動<br>様々なプログラム一挙レッスン | 22  | 23<br>山口絵里加 19:00 ~<br>リズムシェイプ<br>(30分・全身)  | 24<br>MANA 10:00 ~<br>美コア全身ストレッチ<br>AYAKA 20:00 ~<br>フェロモンアップハンド<br>トリートメント  | 25<br>山口絵里加 10:30 ~<br>クリスタルボウル (30分)<br>(倍音浴&筋膜リリース)<br>山口絵里加 11:10 ~<br>基礎シェイプ (30分)                        |
| 26<br>HIROKO 10:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL3)                             | 27<br>山口絵里加 9:15 ~<br>サーキットシェイプ<br>(30分)   | 28<br>HIROKO 10:30 ~<br>美コアデトックスヨガ<br>(LEVEL3)<br>MAKI 19:00 ~<br>美コアサーキットシェイプ            | 29<br>sarah 19:00 ~<br>HIPHOP ダンス   | 30<br>山口絵里加 19:00 ~<br>サーキットシェイプ  | 31<br>MANA 10:00 ~<br>美コア全身ストレッチ<br>山口絵里加 11:15 ~<br>リズムシェイプ<br>(30分)  |   |

## 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<br>通い放題<br>※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<br>※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→



※3月10日金曜日は  
休館日になります

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！