

2023年4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						1 AYAKA 11:00 ~ ♪ 恥骨アップ
2 山口絵里加 12:30 ~ サーキットシェイプ (全身)	3 山口絵里加 9:15 ~ ♪ 筋膜リリース&ストレッチ (30分)	4 MANA 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	5 saarah 19:00 ~ ♪ HIPHOP ダンス	6	7 MANA 10:00 ~ ♪ 美コア全身ストレッチ	8 MIZUKI 17:00 ~ ♪ リズムシェイプ
9 山口絵里加 11:00 ~ ♪ エアロ美クス (50分) 山口絵里加 12:00 ~ ♪ リズムシェイプ (30分) 山口絵里加 12:40 ~ ♪ コンディショニングマシン (LEVEL1・30分) 山口絵里加 13:20 ~ ♪ 座禅&ストレッチ (30分)	10 山口絵里加 9:15 ~ ♪ サーキットシェイプ (30分)	11 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	12 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	13 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (フロー・LEVEL1)	14 休館日	15 MANA 15:45 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)
16 HIROKO 10:30 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	17 山口絵里加 9:15 ~ ♪ リズムシェイプ (30分)	18 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	19 MIZUKI 19:00 ~ ♪ リズムシェイプ	20 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (フロー・LEVEL2)	21 MANA 10:00 ~ ♪ 美コア全身ストレッチ	22 HIROKO 10:30 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)
	MIZUKI 19:00 ~ ♪ リズムシェイプ	MAKI 18:30 ~ ♪ 美コアリズムシェイプ	AYAKA 20:00 ~ ♪ 恥骨アップ	山口絵里加 19:00 ~ ♪ シェイプ基礎	AYAKA 20:00 ~ ♪ フェロモンアップハンド トリートメント	
23 山口絵里加 10:00 ~ ♪ 背骨ラボ (30分) 山口絵里加 10:40 ~ ♪ コンディショニングマシン (LEVEL2・30分) 山口絵里加 11:20 ~ ♪ 座禅&ストレッチ (30分) 山口絵里加 12:00 ~ ♪ クリスタルボール倍音浴 (30分)	24 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	25 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	26 HIROKO 10:00 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	27 saarah 19:00 ~ ♪ HIPHOP ダンス	28 MANA 10:00 ~ ♪ 美コア全身ストレッチ	29 昭和の日 HIROKO 10:30 ~ ♪ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)
	MIZUKI 19:00 ~ ♪ リズムシェイプ	MAKI 18:30 ~ ♪ 美コアサーキットシェイプ		山口絵里加 20:15 ~ ♪ リズムシェイプ (30分)		30 山口絵里加 12:30 ~ ♪ エアロ美クス (30分) 山口絵里加 13:10 ~ ♪ シェイプ基礎 (30分) 山口絵里加 13:50 ~ ♪ コンディショニングマシン (LEVEL3・30分) 山口絵里加 14:30 ~ ♪ 背骨ラボ (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 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	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！