

2023年5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



saarah



MIZUKI



MANA



HIROKO

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	2 AYAKA 11:00 ~ 恥骨アップ	3 憲法記念日	4 みどりの日 山口絵里加 15:00 ~ サーキットシェイプ 山口絵里加 16:10 ~ クリスタルボウル倍温浴 (30分)	5 こどもの日	6
7	8 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	9 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	10 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	11 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (フロー・LEVEL2)	12 休館日	13 AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント
14 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	15 山口絵里加 9:15 ~ サーキットシェイプ (全身・30分)	16 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	17 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	18 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (フロー・LEVEL3)	19 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	20 AYAKA 20:00 ~ フェロモンアップハンド トリートメント
21 HIROKO 10:30 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL3)	22 山口絵里加 9:15 ~ リズムシェイプ (お腹・30分)	23 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)	24 saarah 19:00 ~ HIPHOP ダンス	25 MAKI 18:30 ~ サーキットシェイプ	26 MANA 10:00 ~ 美コア全身ストレッチ	27 山口絵里加 10:30 ~ コンディショニングマシン (姿勢調整・30分) 山口絵里加 11:10 ~ 背骨ラボ(神経調整・30分) 山口絵里加 11:50 ~ 基礎シェイプ(体幹・30分) 山口絵里加 12:30 ~ 座禅&ストレッチ(30分)
28 山口絵里加 10:00 ~ エアロ美クス(50分) 山口絵里加 11:00 ~ リズムシェイプ (全身・30分)	29 山口絵里加 9:15 ~ サーキットシェイプ (全身・30分)	30 MANA 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL2)	31 HIROKO 10:00 ~ 美コアデトックスヨガ (LEVEL1)			

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	回数	有効期限	通常価格
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	回数	有効期限	通常価格
初回体験料	※無料でお試しください		¥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	回数	通常価格
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！