



6月Special Work Shopスケジュール

教科書では

絶対に教えてくれない

究極のアンチエイジング美ボディの作り方

Special Work Shop オンライン座学講座

世界的ファッションモデルたちがお忍びで通うパーソナルトレーナーで有名な山口絵里加のファッションがより美しく着こなせる独自の指導方法が受講できる座学で参加できるオンラインWSとなります。

- 身体を健康に見た目も引き締まった効果をもっとも持続させる運動方法は？
- 食事ってどこから見直せばいいの？
- 睡眠の基礎って何？

講師 山口絵里加



開催日・参加費

6月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)
夜 21:00~21:30
ZOOMアカウントにて開催
(参加方法はキャストがご案内致しますのでご安心ください)
料金：月額3,850円(税込)

コアを動かす身体づくりで引き締まる美コアボディ基礎知識 Special Work Shop Class 6月2日(金)

メソッド考案者であり16年経歴を持つ山口絵里加のメイン指導が受講できるWSとなります。ヨガとピラティスと筋トレをMIXした独自のアプローチ方法美コアトレーニングをマスターしよう！
+食事/生活習慣も一緒に考えて美コアで身体を綺麗にしよう！
豪華4本立てクラスで1本からイベント参加できるよ。
気になるクラスをこの機会にイベントに参加して体験してみよう！

タイムスケジュール

- 18:00~18:30
美コアミュージックフロアヨガ基礎アサナ練習
担当：山口絵里加/MANA
- 18:35~19:05
美コアミュージックフロアヨガ(心の柔軟・身体の柔軟)
担当：山口絵里加/MANA
- 美コアトークセッション (FREE)
担当：山口絵里加/MANA ※トイレ休憩
- 19:20~19:50
コンディショニングマット・ピラティス×コンディショニング(猫背改善・体幹強化)
担当：山口絵里加
- 19:55~20:25
基礎体幹集中ポーズ練習(姿勢改善・体幹強化)
担当：山口絵里加



山口絵里加 MANA

コアを動かす身体づくりで引き締まる美コアボディ基礎知識 Special Work Shop Class 6月8日(木)

メソッド考案者であり16年経歴を持つ山口絵里加のメイン指導が受講できるWSとなります。ヨガとピラティスと筋トレをMIXした独自のアプローチ方法美コアトレーニングをマスターしよう！
+食事/生活習慣も一緒に考えて美コアで身体を綺麗にしよう！
豪華4本立てクラスで1本からイベント参加できるよ。
気になるクラスをこの機会にイベントに参加して体験してみよう！

タイムスケジュール

- 19:10~19:40
リズムシェイプ(お腹/お尻集中)
担当：山口絵里加
- 19:45~20:15
サーキットシェイプ(太腿/腕集中)
担当：山口絵里加



山口絵里加

コアを動かす身体づくりで引き締まる美コアボディ基礎知識 Special Work Shop Class 6月18日(日)

メソッド考案者であり16年経歴を持つ山口絵里加のメイン指導が受講できるWSとなります。ヨガとピラティスと筋トレをMIXした独自のアプローチ方法美コアトレーニングをマスターしよう！
+食事/生活習慣も一緒に考えて美コアで身体を綺麗にしよう！
豪華4本立てクラスで1本からイベント参加できるよ。
気になるクラスをこの機会にイベントに参加して体験してみよう！

タイムスケジュール

- 9:30~10:00
座禅&ストレッチ(心の柔軟・身体の柔軟)
担当：山口絵里加
- 10:05~10:35
コンディショニングマット(猫背調整・体幹強化)
担当：山口絵里加
- 美コアトークセッション (FREE)
担当：山口絵里加/HIROKO ※トイレ休憩
- 10:45~11:15
美コアミュージックフロアヨガ・音とアサナ練習
担当：山口絵里加/HIROKO(心の柔軟・身体の柔軟)
- 11:20~11:50
体幹ポーズ基礎練習(姿勢改善・体幹強化)
担当：山口絵里加
- 11:55~12:25
クリスタルボウル倍音浴(睡眠の質改善)
&筋膜リリース(筋骨緩め・呼吸改善)
担当：山口絵里加



山口絵里加 HIROKO

コアを動かす身体づくりで引き締まる美コアボディ基礎知識 Special Work Shop Class 6月24日(土)

メソッド考案者であり16年経歴を持つ山口絵里加のメイン指導が受講できるWSとなります。ヨガとピラティスと筋トレをMIXした独自のアプローチ方法美コアトレーニングをマスターしよう！
+食事/生活習慣も一緒に考えて美コアで身体を綺麗にしよう！
豪華4本立てクラスで1本からイベント参加できるよ。
気になるクラスをこの機会にイベントに参加して体験してみよう！

タイムスケジュール

- 12:30~13:00
サーキットシェイプ太腿集中(体幹強化と筋トレ)
担当：山口絵里加
- 13:05~13:35
リズムシェイプお腹集中(体幹強化と筋トレ)
担当：山口絵里加
- 美コアトークセッション (Free)
担当：山口絵里加/MANA ※トイレ休憩
- 13:45~14:15
ミュージックフロアヨガポーズ基礎練(心の柔軟・身体の柔軟)
担当：山口絵里加/MANA
- 14:20~14:50
ミュージックフロアヨガ 音楽と動きのフロア
担当：山口絵里加/MANA



山口絵里加 MANA

コアを動かす身体づくりで引き締まる美コアボディ基礎知識 Special Work Shop Class 6月25日(日)

メソッド考案者であり16年経歴を持つ山口絵里加のメイン指導が受講できるWSとなります。ヨガとピラティスと筋トレをMIXした独自のアプローチ方法美コアトレーニングをマスターしよう！
+食事/生活習慣も一緒に考えて美コアで身体を綺麗にしよう！
豪華4本立てクラスで1本からイベント参加できるよ。
気になるクラスをこの機会にイベントに参加して体験してみよう！

タイムスケジュール

- 11:00~11:30
ミュージックフロアヨガ・基礎アサナ練習
担当：山口絵里加/HIROKO
- 11:35~12:05
ミュージックフロアヨガ・音とアサナの運動(心の柔軟・身体の柔軟)
担当：山口絵里加/HIROKO
- 美コアトークセッション (Free)
担当：山口絵里加/MANA ※トイレ休憩
- 12:15~12:45
リズムシェイプ全身(体幹強化・筋力強化)
担当：山口絵里加
- 12:50~13:20
サーキットシェイプ全身強化(体幹強化・筋力強化)
担当：山口絵里加



山口絵里加 HIROKO