

## 8月Special Work Shop スケジュール

### 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

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！

### 8月6日【日】

■9:30～10:00

リズムシェイプ30 担当：山口絵里加

■10:10～10:40

サーキットシェイプ30 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/AYAKA ※トイレ休憩

■10:50～11:20

恥骨アップ30 担当：AYAKA

■11:25～11:55

アロマトリートメント30

担当：AYAKA



### 8月12日【土】

■11:00～11:30

恥骨アップ30 担当：AYAKA

■11:35～12:05

アロマトリートメント30

担当：AYAKA

■美コアトークセッション (Free)

担当：山口絵里加/AYAKA ※トイレ休憩

■12:15～12:45

コンディショニングマット30

担当：山口絵里加

■12:50～13:50

基礎シェイプ60 担当：山口絵里加



### 8月25日【金】

■18:00～19:00

ヨガ60 担当：Itsuki

■美コアトークセッション (Free)

担当：山口絵里加/Itsuki ※トイレ休憩

■19:10～20:10

サーキットシェイプ60

担当：山口絵里加

■20:15～20:45

クリスタルボウル倍音浴

担当：山口絵里加



### 8月28日【月】

■18:30～19:00

呼吸介入30

担当：山口絵里加

■19:00～19:30

背骨ラボ30

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 ※トイレ休憩

■19:40～20:40

サーキットシェイプ60

担当：山口絵里加

