B-CORE TOKYO

9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！

9月3日【日】

■11:30～12:00
クリスタルボウル倍温浴30
担当：山口絵里加

■12:05～12:35　背骨ラボ(姿勢改善)
担当：山口絵里加

■12:40～13:10
リズムシェイプ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/Itsuki

■13:20～14:20 ヨガ60　担当：Itsuki

9月15日【金】

■18：30～19：30
サーキットシェイプ60
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/Itsuki

■19：40～20：40
ヨガ60　担当：Itsuki

9月17日【日】

■10：30～11：00
コンディショニングマット（美脚・美尻）
担当：山口絵里加
■11：05～11：35
リズムシェイプ30（お腹）
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
■11：45～12：15　恥骨アップほぐし
担当：AYAKA
■12：20～12：50　恥骨アップ上級
担当：AYAKA

9月30日【土】

■11：00～11：30
座禅＆呼吸コンディショニング（メンタルケア）
担当：山口絵里加

■11：35～12：35
リズムシェイプ60（全身）
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

■12：45～13：45
ヨガ60担当：HIROKO