

10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！

10月8日【日】

■12:30~13:00

基礎シェイプ30

担当：山口絵里加

■13:05~13:35

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

担当：山口絵里加/Itsuki

■13:45~14:45

ヨガ60 担当：Itsuki



10月14日【土】

■12:00~12:30

呼吸介入基礎（ストレス解消）

担当：山口絵里加

■12:35~13:05

コンディショニングマシン30
（姿勢改善）

担当：山口絵里加

■13:10~13:40

基礎シェイプ30（各部位筋トレ方法）
担当：山口絵里加



10月23日【月】

■18:30~19:30

リズムシェイプ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/AYAKA

■19:40~20:40

恥骨アップ

担当：AYAKA



10月28日【土】

■10:30~11:30

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/HIROKO

■11:40~12:40

ヨガ60担当：HIROKO

