

11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！

11月3日【金・祝日】

■17:00～18:00
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/Itsuki

■18:10～19:10
ヨガ60 担当：Itsuki



11月12日【日】

■11:00～12:00
ヨガ60 担当：Itsuki



11月14日【火】

■20:00～21:00
アロマトリートメント
担当：AYAKA



11月23日【木・祝日】

■15:00～16:00
ヨガ60
担当：HIROKO

■美コアトークセッション
(Free)
担当：山口絵里加/AYAKA

■16:10～17:10
リズムシェイプ60
担当：山口絵里加



11月26日【日】

■12:00～13:00
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

■13:10～13:40
コンディショニングマット30 (姿勢改善)
担当：山口絵里加

■13:45～14:15
サーキットシェイプ30 (全身引き締め)
担当：山口絵里加

■14:20～14:50
クリスタルボウル30 担当：山口絵里加

