

	monday	tuesday	Wednesday	thursday 超DS Week	friday	saturday	sunday	
8:00	Lv5 Tena(30分) 美コアサーキット トレーニングスペシャル	Lv5 Kumi(45分) 美コアサーキット トレーニングスペシャル	Lv2 YUMA(60分) 美コアリズム コアストレッチング	Lv5 Tena(30分) 美コアサーキット トレーニングスペシャル	Lv4 Kumi 美コアYouTubeマス ター YouTube	Lv4 SAKI 美コア × アーティスト月替わり	Lv0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	8:00
9:15	Lv0 Ayaka フェロモンアップ セルフリンパマッサージュ	Lv5 Kumi 美コアサーキット トレーニングスペシャル	Lv0 YUMA(45分) 美コア座禅 & ストレッチング	Lv4 Tena 美コアYouTubeマスター アプクラックスお腹編 YouTube	Lv5 Kumi 美コアサーキット トレーニングスペシャル	Lv4 SAKI 美コアYouTubeマスター アプクラックスお腹編 YouTube	Lv5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ LEAN BODY	9:15
10:30	Lv0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	Lv2 SAYO 美コアボールヘルス & ビューティーケア	Lv2 AKO 美コアボールヘルス & ビューティーケア	Lv5 CAORI 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ LEAN BODY	Lv3 Nagoshi Seiko 美コアバランス 美脚ライン骨盤調整	Lv2 YUKIKO 美コア基礎 コアバランス 骨盤調整美姿勢	Lv2 AKO 美コアリズム コアストレッチング	10:30
11:45	Lv2 sayo 美コア基礎バランス 骨盤調整	Lv0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	Lv0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	Lv4 CAORI 美コア × アーティスト月替わり USEN	Lv2 Nagoshi Seiko 美コアリズム コアストレッチング	Lv2 YUKIKO 美コアボールヘルス & ビューティーケア	Lv4 Kumi 美コアYouTube 美脚スクワット500 YouTube	11:45
13:00	Lv5sayo 美コアサーキット トレーニングスペシャル 美尻編	Lv5 SAYO 美コアサーキット トレーニングスペシャル 二の腕編	Lv4 Kumi 美コア × アーティスト月替わり USEN	Lv5 SAYO 美コアシェイプ基礎	Lv4 Tena 美コアYouTubeマス ター 美脚45分 YouTube	Lv5 Kumi(45分) 美コアサーキット トレーニングスペシャル 全身	Lv5 SAYO 美コアサーキット 美尻メイク	13:00
14:15	養成講座					BJ 企画 第1.3週アロマ 担当 竹内麻子 第2.4週メイク担当池内	Lv2 SAYO 美コアボールヘルス & ビューティーケア	14:15
15:30	養成講座					BJ 企画 第1.2週 サーキット Kumi 第3.4週 心と体を健やかに するサウンドメディテーション Mana ※2 別途料金あり下記参	Lv5 Kumi 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ LEAN BODY	15:30
16:45	養成講座					Lv5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ LEAN BODY	Lv4 Kumi 美コア × アーティスト月替わり USEN	16:45
18:00	山口絵里加モニターレッスン				Lv5 Tena(45分) 美コアサーキット トレーニング 二の腕編	Lv0 SAYO 美コア座禅 & ストレッチング	Lv0 Ayaka フェロモンアップ セルフリンパマッサージュ	18:00
18:30	Lv4 YUKIKO(30分) 美コアリズム骨盤調整	Lv2 AKO(30分) 美コアボールヘルス &ビューティーケア	Lv3 CAORI(30分) 美コア×日刊ゲンダイ スペシャル 日刊	Lv5 AKO(30分) 美コアボールヘルス	19:00~20:15 Reeboknight(75分) ※1別途料金あり下記参照 Reebok		Lv4 CAORI 美コア × アーティスト月替わり USEN	19:15
19:15	Lv3 Akie 美コアシェイプ基礎	Lv5 SAKI 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ LEAN BODY	Lv2 CAORI 美コアボールヘルス & ビューティーケア	Lv4 SAYO 美コアYouTube 美脚スクワット500 YouTube	19:00~20:15 Reeboknight(75分) ※1別途料金あり下記参照 Reebok		Lv4 CAORI 美コア × アーティスト月替わり USEN	19:15
20:30	Lv5 Akie 美コアサーキット トレーニングスペシャル 全身編	Lv4 SAKI 美コアYouTubeマスター YouTube	Lv5 Kumi 美コアサーキット トレーニング	Lv5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	Lv0 Ayaka フェロモンアップ セルフリンパマッサージュ	Lv5 CAORI 美コアサーキット トレーニングスペシャル 全身編	20:30	

日刊ゲンダイ youtube LEAN BODY USEN

DS強度

0	・美コア座禅&ストレッチング	初心者の方はDS強度0~3がおススメ!
1	・美コアコアケア&ストレッチング	メンタル強化したい方はDS強度4~5にチャレンジ!!
2	・美コアリズムコアストレッチング ・美コアボールヘルス&ビューティーケア ・美コア基礎コアバランス骨盤調整	木曜日 DSweek DS強度により増える
3	・美コアバランス美脚ライン骨盤調整 ・美コアシェイプ基礎	◆下記2レッスンは別途費用(税抜)がかかります◆ 予めご了承ください。
4	・美コアYouTubeマスタークラス ・美コアリズムコアバランス骨盤調整 ・美コアリズムコアトレーニング ・美コア×アーティスト月替わり	※1 金曜日 19:00-20:15 Reebok Friday 別途参加費 ¥3,000 ★Reebokウェア着用の方は ¥2,000
5	・美コアサーキットスペシャル ・美コア×LEAN BODY バーチャルサーキットシェイプクラス	※2 土曜日 15:30-16:30レッスン 第3.4週に開催されるサウンドメディテーションクラス 別途参加費 ¥2,000(税抜)