

sunday

monday

tuesday

wednesday

thursday

friday

saturday

9:15	FS強度2 AKO 美コアリズム コアストレッチング	FS強度5 TENA 美コアサーキット 二の腕痛	FS強度5 KUMI 美コアサーキット スペシャル	FS強度1 YUMA(45分) 美コアコアケア & ストレッチング	FS強度4 Tena 美コアYouTubeマスター アプクラックスお腹痛	FS強度5 KUMI 美コアサーキット スペシャル	FS強度5 SAKI 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	9:15
------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--	--	---------------------------------	---	------

10:30	FS強度4 SAYO 美コアYouTube 美脚スクワット500	FS強度0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	FS強度2 SAYO 美コアポールヘルス & ビューティーケア	FS強度3 AKO 美コアバランス美脚ライン骨 盤調整	FS強度0 CAORI 美コア座禅&ストレッチング	FS強度5 KUMI 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	FS強度0 甲斐聖美 ウォーキングレッスン ※第3・4はヒール又は スニーカー持参	10:30
-------	--	------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	---	--	-------

11:45	FS強度5 SAYO 美コアサーキット スペシャル美尻編	FS強度2 AKO 美コア基礎 コアバランス骨 盤調整	FS強度5 SAYO 美コアサーキット スペシャル美尻編	FS強度0 AKO 美コア座禅 & ストレッチング	FS強度4 CAORI 美コア × アーティスト月替わり	FS強度4 KUMI (45min) 美コアサーキット 美尻メイク	FS強度4 KUMI (45min) 美コアYouTube マスター 二の腕育中編	11:45
-------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	---	---	-------

13:00	FS強度2 SAYO 美コアポールヘルス & ビューティーケア	養成講座					13:00
-------	--	------	--	--	--	--	-------

14:15	FS強度5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	養成講座					14:15
-------	---	------	--	--	--	--	-------

15:30	第4.5 FS強度0 竹内麻子 アロマレッスン	養成講座					15:30
-------	-------------------------------	------	--	--	--	--	-------

16:45	FS強度3 SAYO 美コアバランス美脚ライン骨 盤調整	養成講座					16:45
-------	------------------------------------	------	--	--	--	--	-------

19:15	FS強度3 SAYO 美コアバランス美脚ライン骨 盤調整	FS強度5 SAKI 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	FS強度2 CAORI 美コア ポールヘルス & ビューティーケア	FS強度4 SAYO 美コアYouTube 美脚スクワット500	19:00~20:15 Reeboknight(75分) ※1別途料金あり下記参照	FS強度3 SAYO 美コアバランス美脚ライン骨 盤調整	19:15
-------	------------------------------------	---	--	--	---	------------------------------------	-------

20:30	FS強度0赤羽白影艶 フェロモンアップ セルプリンバマッサージ	FS強度4 SAKI 美コアYouTubeマスター	FS強度5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	FS強度5 SAYO 美コア×LEAN BODY バーチャルサーキット シェイプ	FS強度0 赤羽白影艶 フェロモンアップ セルプリンバマッサージ	FS強度5 SATOKO 美コアサーキット スペシャル	20:30
-------	---------------------------------------	------------------------------	---	---	--	-----------------------------------	-------

You Tube

USEN

LEAN BODY

YouTube…山口絃里加美コアYouTubeを見ながらインストラクターの先生が美コアの動きをレクチャー  
USEN…月替りアーティストが異なります!!  
LEAN BODY … LEANBODYの映像を見ながら動画で美コア♪

FS強度

0	・美コア座禅&ストレッチング	初心者の方はFS強度0~3がおススメ! メンタル強化したい方はFS強度4~5にチャレンジ!! 🔥 FS強度により増える 土曜日 10:30~ウォーキング 第3・4はヒール(7cm以下でピンヒールはNG) 又は室内履きのスニーカー持参 ◆下記レッスンは別途費用(税抜)がかかります◆ ※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
1 🔥	・美コアコアケア & ストレッチング	
2 🔥 🔥	・美コアリズムコアストレッチング ・美コアポールヘルス & ビューティーケア ・美コア基礎コアバランス骨盤調整	
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	
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	
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	