

2020.08 オンライン×スタジオレッスンスケジュール

Sunday	Manday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
						15:30-SATOKO 美コアサーキットシェイプ
2	3	4	5	6	7	8
11:30-山口絵里加 美コアデトックス(筋膜リリース)	9:30-山口絵里加 美コアジャンプロープ	9:45-Ayaka フェロモンアップ~恥骨~	11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ		11:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (美尻)	11:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ
12:45-山口絵里加 美コアバランス(美脚)						
14:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (全身)	19:30-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ		19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	19:00-山口絵里加 美コアジャンプロープ		15:30-山口絵里加 美コア断食クレンズ (ZOOM)
9	10	11	12	13	14	15
11:30-山口絵里加 美コアジャンプロープ	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (二の腕)	9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ		11:30-山口絵里加 美コアリズムステップ (ダンスエクササイズ)	11:00-山口絵里加 美コアジャンプロープ
12:45-山口絵里加 美コアデトックス(筋膜リリース)	13:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ					
			19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ	18:30-山口絵里加 美コアバランス(骨盤調整)		
16	17	18	19	20	21	22
	9:45-RYOSUKE 美コアサーキットシェイプ		11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ			
					18:30-山口絵里加 美コアジャンプロープ	15:15-SATOKO 美コアサーキットシェイプ (全身)
20:00-Ayaka フェロモンアップ ~ハンドトリートメント~			20:00-Ayaka フェロモンアップ ~ハンドトリートメント~	18:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (美尻)	19:45-山口絵里加 美コアリズムシェイプ	16:30-OG 美コアウォーキング
23	24	25	26	27	28	29
11:30-山口絵里加 美コアジャンプロープ		9:30-MINORI 美コアサーキットシェイプ	11:30-MAKI 美コアリズムシェイプ			13:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (全身)
12:45-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ						14:15-山口絵里加 美コアバランス(全身矯正)
14:00-山口絵里加 美コアデトックス (筋膜リリース)	19:45-山口絵里加 美コアリズムステップ			19:00-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ	12:00-SATOKO 美コアボクササイズ	
30	31					
11:00-Ayaka フェロモンアップ~恥骨~	9:30-山口絵里加 美コアサーキットシェイプ (全身)					
12:30-OG 美コアウォーキング						
	19:30-RYOSUKE 美コアボクササイズ					