

美コア東京スタジオ 2021年4月度 レッスンプログラム内容

独自の体温上昇/日常生活改善プログラムで、食事×運動の統合レッスン。

2つの呼吸法で体幹にアプローチをしながらストレスの溜まりにくい身体、全身の骨格矯正と理想のボディラインを造ります。

初級クラス「デトックス」セルフマッサージとストレッチがメインで最後に座禅を行います

クラス名	時間	強度	プログラム内容
・美コア座禅&ストレッチング	60	★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。メンタル強化を図りながら全身の内側からアプローチしていきます。
・美コアコアケア&ストレッチング	60	★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。手でマッサージをしながら血液循環向上、免疫力向上、むくみ解消を目指します。
・美コアリズムコアストレッチング	60	★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。リラックスした曲とともに固まった関節や筋肉を少しずつ整えながら柔軟性をあげ、体幹を正しく使う方法を癖づけていきます。
・美コアデトックス	60	★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。正しい呼吸を使いながら骨格の調整、ストレスフリー、デトックス効果を得られるクラスです。
・美コアポールヘルス&ビューティーケア	60	★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。筋膜リリースを行うことにより、肩こり・腰痛の解消、身体を使いやすくしていきます。疲労回復や美コアトレーニングの前にもオススメです。
・美コアフェロモンアップ ～恥骨アップ～	60	★	恥骨が上がると体温が上昇しフェロモンアップを目指すことができます。 ◆お顔のリフトアップ◆痩せ体質へ体質改善◆骨盤周りの体温アップ ◆副交感神経を優位に◆自律神経安定を目指す フェロモンアップ効果抜群のセルフストレッチもを行います。
・美コアフェロモンアップ ～全身ハンドトリートメント～	60	★	あなたのハンドがエステティシャン ◆おうちで簡単トリートメント◆滞っていた流れを流し排出を促します ◆副交感神経を優位に◆女性らしい曲線美を目指します 受講の際はbodyオイルもしくはbodyクリームをご準備ください。
・美コアアロマ講座	60	★	アロマの効果・効能や季節に合わせたアロマ講座を行います。
・美コアウォーキングレッスン	60	★	トップモデルが講師を務めるウォーキングレッスン。 体幹と呼吸を意識しながら立ち姿勢・歩き方を伝授。 ※受講の際はハイヒールを持参ください。

中級クラス「バランス」骨盤調整が目的のクラス。体のバランスを整えます。

クラス名	時間	強度	プログラム内容
・美コアバランス美脚ライン骨盤調整	60	★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。体幹と呼吸を意識しながら骨盤の調整と美脚づくりをメインにした動きを行うクラスです。
・美コアリズムコアバランス骨盤調整	60	★★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。美姿勢・美脚になるよう格の調整・筋力を造っていきます。
・美コアリズムシェイプ	60	★★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。動いて、纏めて、固定する動きをリズムに乗りながら行い、内側からバランスを整えます。
・美コアシェイプ基礎	60	★★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。筋力アップに必要な基礎を伝授します！美コアシェイプ初心者におススメです。
・美コアジャンプロープ	60	★★★	音楽にあわせてロープでリズムにのりながら有酸素を行います。初心者でも楽しくシェイプUPが可能です。(オンラインの方は縄跳びをご用意の上広さの確保をお願いします。)

上級クラス「シェイプ」筋力強化を目的としたメソッド

クラス名	時間	強度	プログラム内容
・美コアボクササイズ	60	★★★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。体幹と呼吸を意識しながら、パンチとキックを繰り返しコンビネーションを作り上げ、最後は連続で動くことで全身のシェイプアップや引き締めめに抜群です。
・美コアサーキットシェイプ	60	★★★★★	体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。体幹トレーニング、ウェイトトレーニングを中□に繰り返し□い□体をバランスよく整えます。美脚、美尻といった全□を部分的に引き締めていきます。
【NEWプログラム】 ・美コアサーキットシェイプ(30分)	30	★★★★★	30分ノンストップで有酸素×筋トレを行う汗だく間違いなしプログラム。通常60分のメニューを効率よく行うので時間が取れない方にもおすすめのメニューです。

関節可動域を広げて痛みの緩和を目的とした新メソッド

【NEWプログラム】 ・BSCトレーニング (美コアサスペンションコンディショニングトレーニング)	60	★	肩こりや腰痛といった痛みの緩和につなげる関節可動域を広げる動きと筋トレも入った身体の内側から筋肉とバランス力をつけていくプログラムとなっております。(定員 6名) オンラインの場合 RECOIL を美コアショップにてお求めいただけますのでご用意いただいた上でご参加ください。
--	----	---	--

4月イベントレッスン！！

新YouTubeチャンネル「美コアオブライフ」 目指せ1万人イベント!!	90	★★	美コアのデトックス・バランス・シェイプといった様々な美コアトレーニングを一緒に楽しみましょう！ ※別途会費が必要となります。 会員様：3,500円 但し美コアオブライフチャンネル登録者→1,000円
ダイエットについて考えよう！	60	★★	実技と質疑応答でみんなでダイエットについて考えましょう！！ (座学・実践共にありますので、メモされたい方は筆記用具も持参ください。)
美コア美腸活	60	★	便秘解消が体温を上げる！美腸づくりをみんなでいきます。 (座学・実践共にありますので、メモされたい方は筆記用具も持参ください。)

