

美コア東京スタジオ 2021年6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	30 or 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つけていきます。
・美コアデトックス	30 or 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。
・美コアボールヘルス&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おすすめです。
・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。

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・美脚になるよう骨格の調整・筋肉を造っていきます。
・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、緩めて、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すすめです。
・美コアジャンプロープ	30 or 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。)
【NEWプログラム】 ・美コア痩せるダンス(有酸素)	30	★★★	音楽に合わせてリズムにのりながら有酸素運動で身体全体を動かして、楽しみながら全身の脂肪燃焼効率を高めていきます。

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	30 or 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、自重トレーニングをメインにくりかえしおこない身体をバランスよく整えます。美脚、美尻といった全身を部分的に引き締めていきます。
【NEWプログラム】 ・美コアサイクロン(歪み徹底強化)	30 or 60	★★★★	ねじりの動きを追求したメソッドです。より左右差のゆがみを取り除いていくプログラムです。バランスクラスの強度の高めのクラスとなります。

関節可動域を広げて痛みの緩和を目的としたコンディショニングクラス

・BSCトレーニング (美コアササベンションコンディショニングトレーニング)	30 or 60	★	肩こりや腰痛といった痛みの改善を図る、関節可動域を広げる動きと筋力融合したトレーニングです。さらに基礎筋力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。
---	----------------	---	--

6月イベントレッスン！！

・美コアスペシャルイベント(Instagramライブ同時開催)	60	★★★★★	一体どこまであなたは耐えられるのか？体の限界がどこなのかを知らう。例：スクワットの限界への挑戦。プランク一体何分できますか？などなど自分の体とコミュニケーションしよう！日頃美コアを頑張ってくださいの方は特に参加してほしい内容です！
・細胞について学んで身体づくりに生かそう	60	★	美コアはトレーニングだけでなく細胞レベルで身体づくりを指導しております。その考案者山口絵里加から直接教わることのできる貴重なセミナーです。(メモされたい方は筆記用具も持参ください。)
・血液について学んで健康にダイエットする	60	★	健康とダイエットに非常に大切な要素の血液。美コアメソッドではどうあるべきか美コア考案者山口絵里加から直接学びます。(メモされたい方は筆記用具も持参ください。)