

# 美コア東京スタジオ レッスンプログラム内容

## 食事×運動×生活習慣が学べる体温上昇/日常生活改善プログラム

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リラックスできるクラスです

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。
・美コア全身ストレッチング	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。ストレッチ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していきます。
・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。
・美コアデトックスヨガ	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。音楽と呼吸に合わせてながら太陽礼拝を行うMUSICフローで心と身体のバランスを調整します。
・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ディシャン ◆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・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・筋力をつけていきます。
・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。)
・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。
・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繰り返しおこない体をバランス良く整えます。美脚美尻といった筋肉を部分的に引き締めていきます。

### 有酸素を目的としたクラス。楽しく動いて脂肪燃焼！！

・簡単エアロピクス	30 or 60	★★	音楽に合わせて楽しく動く簡単エアロピクス。懐かしい曲や最新の曲でリズムに乗ってステップしましょう！！
・誰でも踊れるようになる K-POPダンスレッスン	60	★★	K-POPの音楽に合わせて基本のステップからスタートします。子供も大人も初心者もみんな楽しく踊れるようになります！！
・美コアラダーステップ	30	★★★★★	敏捷性俊敏性を鍛えていく有酸素トレーニング。リズムにのりながらラダーを行います。鍛えてすばい動きができる身体と引き締まった筋肉を目指そう！※ご自宅でラダーをご用意ください。ない場合はロープや紐などで梯子を作ってください

### 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

・BSCT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)	30	★	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。(定額名)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。
・タオル体操(party体操)	30	★★	全身を科学的にストレッチします。肩凝り、リモートワークや子育てママ、高齢者、お子さま、全ての方がたのしみながら動けるクラスです。専用タオル又はタオルをご用意ください。