

# 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的ボディラインを導きます。

### 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
・美コア産婦&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。リラックスした姿勢とともに溜まった脂肪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身につけていきます。
・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。音流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。筋力リリースを行うことにより、肩こり・腰痛の解消、身体を扱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 ～骨格アップ～	60	★	骨格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。 ◆お肌のリフトアップ◆産後体質へ体質改善◆骨盤周りの体温アップ ◆副交感神経を活性化◆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チシャン ◆おうちで簡単にトリートメント◆薄っぺらい肌を美しく弾力を出します ◆副交感神経を活性化◆女性らしい血脈を目指します ※顔の潤いは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・効果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(産婦・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。体幹と呼吸を調整しながら骨格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。美脚作り・美脚になるよう 骨の調整・筋 を整っていきます。
・美コアジャンプロープ	30 or 60	★★★	音楽に合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。(オンラインの方は鏡越しをご用意の上おきの指導をお願いします)
・美コア産せるダンス(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。跳いて、踏んで、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乗り遅れおこない様子をバランス良く整えます。両脚両肩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！

・簡単エアロビクス	30 or 60	★★	音楽に合わせて楽しく動く簡単エアロビクス。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	★★★★★	燃焼性・柔軟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。跳てすばい動きができる身体を引き締めた筋肉を目指そう！※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

### 運動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。運動可動域を広げる動きと筋トレを合わせ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と美コアジョブにてお申込み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楽しめるクラスです。専用タオル又はタオルをご用意ください。