

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造ります。

初級クラス「デトックス」セルフマッサージュ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 初級	60	★	クラシックののせて深い深呼吸とともにゆっくり動きます。代謝を上げながらもリラックスしたい方にオススメです。初心者、初級向けのクラス。90-100bpmのゆったりしたリズム。
・美コアデトックスヨガ 中級	60	★★	ボサノバ系の曲ののせて流れるように動く中級向けのクラス。ゆっくりしたテンポでリフレッシュしたい方にオススメです。100-110bpmの少しリズムのゆったりリズム。
・美コアデトックスヨガ 上級	60	★★★	洋楽ポップののせて呼吸と動きを連動させ代謝アップさせながら精神力、集中力を高めていきます。脂肪燃焼、ストレス解消をされたい方にオススメです。110-120bpmのテンポよいリズム。
・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。筋力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ることができます。 ◆お肌のリフトアップ◆度々体質へ体質改善◆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出すを促します ◆副交感神経を優位に◆女性らしい曲調を目標とします 笑顔の際は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。体幹と呼吸を常態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 体の調整・筋 を通っていきます。
・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が可能です。(オンラインの方は縄結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。動いて、眠って、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ながらおこない体をバランスよく整えます。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！！(シューズ・靴下)
・美コアラダーステップ	30	★★★★★	敏捷性・柔軟性を磨いていく有酸素トレーニング。リズムにのりながらラダーステップを行います。磨いてすばい動きができる身体を引き締まった筋肉を目指そう！※ご自宅でもラダーステップをご用意ください。ない場合はロープや壁などで椅子を作ってみてください

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

・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、関節可動域を広げる動きと筋トレ融合したトレーニングです。さらに基礎筋力とバランスをつけていくプログラムとなっております。(定員5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。
・BSCトレーニング (関節コンディショニングトレーニング)	30	★	恥骨周りのストレッチをメインに行い骨盤周囲の血液循環を良くして関節もできることを目指せるクラスとなっております。

ピラティスの動きを行い体感を強くしていくクラス

・美ピラティス	30	★★	ピラティスの動きを行い体感を強くしていきます。姿勢改善目的の方は是非ご参加ください。
---------	----	----	--