

# 美コア東京スタジオ レ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つの呼吸法で同時にアプローチしながらストレスの溜まりにくい身体、全身の骨格矯正と腹筋のポディフインを学びます。

初級クラス「デトックス」セルフマッサーJ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	級数	プログラム内容
・美コア食事&ストレッチ	30 45 60	★	体幹と呼吸を揃えながら、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	30	★	体幹と呼吸を揃えながら、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流循環向上、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	30	★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。リラックスした体とともに溜まった疲労や筋肉を少しずつ弛み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 45 60	★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。正しい呼吸を促しながら骨格の調整、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Ⅱが 初級	30	★	クラシックに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のゆったりとしたリズム。
・美コアデトックスⅡが 中級	30	★★	ボサノバ風の曲に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の少しリズムにのったリズム。
・美コアデトックスⅡが 上級	30	★★★	洋楽ポップに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のテンポよりリズム。
・美コアポールヘルス&ビューティーケア	30	★	体幹と呼吸を揃えながら、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、身体を緩めやすくしていきます。疲労回復や美コアトレーニングの例にもオススメです。
・美コアフェロモンアップ ～私生活アップ～	30	★	恥骨が上がることで体温が上昇しフェロモンアップを促すことができます。お部屋のリフトアップや寝姿勢改善へ体質改善や骨盤周りの体温アップ。副交感神経を活性化し自律神経安定を促すフェロモンアップ効果抜群のセルフストレッチも付きます。
・美コアフェロモンアップ ～全身ハンドトリートメント～	30	★	あなたのハンドがエステセラピシャン おうちで簡単にトリートメントを習っていただく流れを流し出すを促します 副交感神経を活性化し女性らしい曲線美を目指します 無類の痒はbodyオイルもしくはbodyクリームをご用意ください。
・美コアアロマ調整	30	★	アロマの効果・効果や季節に合わせたアロマ調整を行います。
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	級数	プログラム内容
・美コアバランス(肩脚・骨盤調整)	30	★★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。体幹と呼吸を揃えながら骨格の調整と調整づくりをメインと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	30	★★★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。両肩・両肩にのみならず、骨の調整・筋 を通っていきます。
・美コアジャンプロープ	30 45 60	★★★	音楽に合わせてロープでリズムにのりながら骨盤調整を行います。初心者でも楽しくシェイプアップが可能です。(ジャンプの方は縄結びをに得意な方をお勧めします)
・美コア産めるダンス(有酸素)	30	★★★	音楽に合わせてリズムにのりながら骨盤調整で体幹を鍛えながら、楽しみながら全身の脂肪燃焼効果を高めることができます。
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	級数	プログラム内容
・美コアリズムシェイプ	30	★★★★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。流れて、凝り、固定する動きをリズムに流しながら、内側からバランスを整えます。
・美コアシェイプ基礎	30	★★★★	体幹と呼吸を揃えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。肩力アップに必要な基礎を復習します！美コアシェイプ初心者にもオススメです。
・美コアサイクロン(歪み徹底強化)	30 45 60	★★★★	おじりでの動きを追求したメソッドです。より左右の体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られたクラスとなります。
・美コアサーキットシェイプ	30 45 60	★★★★★	体幹と呼吸を揃えながら、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、自律神経トレーニングをメインに組み合わせた新しい動き×バランスを整えます。両肩両腕といった筋肉を個別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 45 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！！
・誰でも楽しめるようになる K-POPダンスレッスン	30	★★	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・鏡下)
・美コアラダーステップ	30	★★★★★	脂肪燃焼効果を促し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。お家でできる簡単なステップと引き合わせたダンスも付きます！お家でできるラダーステップもご用意しています。お問い合わせはロープや縄などで練習をしてみてください
脂肪燃焼効果を広げて体中の脂肪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 (美コアササベレションコンディショニング トレーニング)	30	★	腰こりや腰痛といった痛みを改善する。脂肪燃焼効果を高める動きとストレッチを組み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。(家庭用オンラインの専用DVDを美コアショップにてお取りいただけますのでご購入いただけます)ご参加ください。
・BSCトレーニング (肩甲骨コンディショニングトレーニング)	30	★	肩甲骨周りのストレッチをメインに行い骨盤周りの血流循環を良くして両肩ももて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。

