

# 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。

| レベル説明                         |      |  |
|-------------------------------|------|--|
|                               | 強度   |  |
| 初級 LEVEL1 b-core Foundation   | ★    | 正しいフォーム、アライメントや身体の全体的なコントロールを学んだり筋肉をゆるめたり筋肉バランスをととのえて美コアトレーニングの基礎を構築します。身体的な制限がある方でも参加できます。                                  |
| 中級 LEVEL2 b-core Progression  | ★★   | 初級LEVEL1の経験に基づき、より正確で高度かつダイナミックなエクササイズを行います。   |
| 中級～上級 LEVEL3 b-core Evolution | ★★★  | マットや様々な器具を用うマシンより多くの繰り返し動作や高度で複雑な動きや細かな調整と抵抗、バランス感覚を要するワークアウトを行います。  |
| 上級 LEVEL4 Mastery             | ★★★★ | 美コアの最も高度なクラス。LEVEL3までで得た経験を活かし更に負荷レベルを高めてワークアウトを行うことで、心と身体に深い繋がりをもたらします。<br>※LEVEL3の経験を3か月以上とインストラクターの承認が必要。身体的な制約がある方には非推奨。 |

### 「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<br>or<br>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。   |
| ・美コアデトックスヨガ LEVEL1             | 60             | ★★   | 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のゆったりしたリズム。  |
| ・美コアデトックスヨガ LEVEL2             | 60             | ★★★  | ボサノバ系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。  |
| ・美コアデトックスヨガ LEVEL3             | 60             | ★★★★ | 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。                                    |
| ・美コアフェロモンアップ<br>～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。<br>◆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<br>◆副交感神経を優位に◆自律神経安定を目指す<br>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<br>～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<br>◆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<br>◆副交感神経を優位に◆女性らしい曲線美を目指します<br><b>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。</b> |

### 関節可動域を広げて痛みの緩和を目的としたバランスクラス

| クラス名                    | 時間 | 強度 | プログラム内容  |
|-------------------------|----|----|--|
| ・BSCコンディショニングマット LEVEL2 | 30 | ★★ | 背骨、骨盤の動きをつけ、関節可動域を広げていく動きをメインに行います。レベル1の動きに慣れてきた方へオススメです。                |
| ・BSCコンディショニングマシン LEVEL1 | 30 | ★  | 様々な器具を使用し、重量を上手く利用し自重で軽い負荷をかけながら様々な動きを行い体幹部や呼吸調整をし歪みや猫背、各種肩こり、腰痛予防を行います。 |
| ・BSCコンディショニングマシン LEVEL2 | 30 | ★★ | 器具を使い更に、背骨、骨盤の動きをつけ、関節可動域を広げていく動きをメインに行います。レベル1の動きに慣れてきた方へオススメです。        |

### 「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。                            |
| ・美コアサーキットシェイプ | 30<br>or<br>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！！

| クラス名                    | 時間             | 強度 | プログラム内容   |
|-------------------------|----------------|----|---|
| ・簡単エアロピクス               | 30<br>or<br>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<br>ダンスレッスン | 60             | ★★ | 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) |