



クラス説明・料金表

WSプログラム内容

🌱マークは初心者の方オススメプログラムです。

心と身体を緩めるプログラム

■美コアミュージックフローヨガ🌱
基礎アーサナ練習
基礎のヨガのポーズを連動して練習していきます。
初心者の方もオススメ

■美コアミュージックフローヨガ
音とアーサナの連動をさせ心の柔軟・身体の柔軟を目的とします。音に合わせて身体を動かしていく感覚で様々な感覚を目覚めさせます。

心と身体を整えるプログラム

■コンディショニングマット🌱
ピラティス×コンディショニングの要素を入れた独自の体幹トレーニング
猫背改善目的の方はオススメです。

■座禅&ストレッチ🌱
全身をゆっくり伸ばした後に軽く7分前後の座禅を行います。集中力やストレス溜まっている身体にオススメです。

■クリスタルボウル倍音浴&筋膜リリース🌱
肋骨緩め・呼吸改善と最後に自律神経を整える音を浴びて睡眠の質を上げていきます。

心と身体を鍛えるプログラム

■基礎体幹集中ポーズ練習🌱
基礎の体幹ポーズをマスターして
姿勢改善・体幹強化を目的とします。

■リズムシェイプ全身🌱
体幹強化と筋力強化と呼吸をリズム音に
乗りながら運動的に行うレッスン。

■サーキットシェイプ全身強化
体幹強化×筋力強化×有酸素効果を発揮させた強度の高いサーキットクラスとなります。

知識プログラム

■全国オンライン講座🌱
教科書では教えてくれなかった
運動/食事/生活の質の実態をエビデンスに基づいてぶっちゃけ解説。添加物についてや農業についてetc.
質問や悩みもズバリ解決させちゃう講座となります。

■美コアトークセッション🌱
毎回レッスン合間に展開される美コアトーク。
運動後は何を食べるべきか?食事で気をつけるべきこととは?睡眠や普段の生活で気をつけるべき方法とは?実際に一緒に考えて実践していく10分のトークセッションとなります。

料金表

SPECIAL WORK SHOP CLASS

■体験レッスン
1,100円(オンライン価格550円)

■1レッスン
2,200円(オンライン価格1,100円)
※購入より有効期限2カ月

■1 dayチケット
4,950円(オンライン価格2,475円)
※購入より有効期限2カ月

■1month通い放題
13,200円(オンライン価格6,600円)
※3カ月の継続が必須です。
※入会時に初月2か月分お支払いいただきます。
※自動決済のクレジット登録が必須です。

SPECIAL WORK SHOP オンライン座学講座

■オンライン体験講座
1,100円

■全国オンライン受講可能講座
1month通い放題
月額 3,850円
※3カ月の継続が必須です。
※入会時に初月2か月分お支払いいただきます。
※自動決済のクレジット登録が必須です。



ご予約先

受講先
美コア東京スタジオ
麻布十番2-9-2B1
☎03-6275-1307