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

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 乗りながら連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

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。
- 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> 助骨緩め、呼吸改善と最後に自律袖経を整え る音を浴びて睡眠の質をあげていきます。

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薬に 質問や悩みもズバリ解決させちゃう講座となり
- 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。

※3人会時に初月2か月分お支払いいただきます。ご予約先 ※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→今なら無料

■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。



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

Special Work Shop オンライン座学講座

教科書では

絶対に教えてくれない 究極のアンチエイジング美ボディの作り方

Special Work Shop オンライン座学講座

世界的ファッションモデルたちがお忍びで通う パーソナルトレーナーで有名な山口絵里加の ファッションがより美しく着こなせる独自の指導方法が 受講できる座学で参加できるオンラインWSとなります。

> ●身体を健康に見た目も引き締まった効果を もっとも持続させる運動方法は何?

●食事ってどこから見直せばいいの?

●睡眠の基礎って何?

何十年も美ボディをキープするのに大切なことは? その他今もっとも注目されている予防医療最先端の 身体づくりについてエビデンスを 元に情報を伝えて参ります。

これからは情報こそが近道です。そして同じモチベーション高い仲間を作 ること。是非ご参加お待ちしております。

開催日程・参加費

毎週木曜日 21:00~21:30 ZOOMアカウントにて開催 (参加方法はキャストがご案内致しますのでご安 心ください)

料金: 月額3,850円(税込)

体験料金:1回1,100円→今なら無料!

講師 山口絵里加

