



# 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。

#### ■クリスタルボール倍音浴&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あげていきます。

### 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。  
運動後は何を食べきか? 食事で気をつけるべきことは? 睡眠や普段の生活で気をつけるべき方法とは? 実際と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

#### ■1day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→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。

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

## 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喜びでよう  
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?

●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。

講師 山口絵里加



#### 開催日程・参加費

毎週木曜日(月4回) 21:00~21:30

※11月9日(木)はお休みです。

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!