

報道関係者各位
プレスリリース

2018年9月6日
JR東日本スポーツ株式会社

大人気インストラクター 山口 絵里加さんが直接指導する 美BODYを一から学べる美コア特別イベント 10月11日に開催！

～美コアプログラムで理想のボディーラインをつくる！～

全店駅ちか、通いやすく、楽しみやすいフィットネスクラブ「ジェクサー」を運営する JR東日本スポーツ株式会社(本社：東京都豊島区、代表取締役社長：江藤 尚志)は、2018年10月11日(木)にジェクサー・フィットネス&スパ新宿にて山口さん考案の生活習慣改善プログラム「美コア」のジェクサー特別イベントを開催します。



レッスン風景(イメージ)

■美BODYは、日々の生活習慣から変える

TVにも取り上げられるほど、今話題の大人気インストラクター！山口 絵里加さんが考案した「美コア」プログラムで、体温上昇／生活習慣改善指導を行います。

(1)食事×運動×生活習慣の総合レッスンで予防医学から生まれた全く新しい体温上昇/日常生活改善を行う。

(2)2つの呼吸法で体幹にアプローチしながら、ストレスの溜まりにくい身体、全身の骨格矯正と理想のボディーラインを作る。

上記2点の方法で、美しいボディーを目指します。

今回のイベントでは、美コアのメソッドをしっかりと持ち帰りいただけるように、通常のレッスンと異なり、レッスン中にメモを取ることができたり、通常的美コアのレッスンだけではなく、美BODYのためのウォーキング講座、フィットネスクラブの活用術など、普段の生活でも実践できることまでしっかり伝授いたします。

美コアに興味がある方、美BODYを手に入れたい方、生活習慣を変えたい方、フィットネスが大好きな方はもちろん、運動を始めてみたいけど、どういったトレーニングが効果的なのか、どんなトレーニングをすればいいのかわからない方も、参加をお待ちしております！

これからのフィットネスライフに価値のある時間となるよう、お手伝いいたします。

■プロフィール紹介

山口 絵里加(やまぐち えりか)

美コアトレーニング創始者、パーソナルトレーナー フィットネスインストラクター。

株式会社ライフストリームジャパン代表、一般社団法人コアボディデザイン協会理事、ReebokONE グランドアンバサダー、Trolox アンバサダー、SUUNTO 時計アンバサダー、明治 THE GREEK YOGURT アンバサダー。

体温上昇プログラムとして運動、食事、生活リズムを整えることで、健康で細く引き締まった筋肉づくりができる美コアトレーニング方法を自ら考案。0から始まり、現在は都内だけでも1ヶ月で1万3,000人が受講するレッスンへと成長。現在は美コア研究もかね大学生でありながら美コア普及活動を行い、女性がいかに健康に美しくあり続けられるかを徹底追求しつづけている。

現在では数多くのメディアに取り上げられており、

「日本テレビ 8人で1ヶ月-100キロ目指すダイエットヴィレッジ」

「日本テレビ 人生が変わる1分間の深イイ話」

「フジテレビ おたすけ JAPAN」

その他数々出演オファーや各雑誌でも多く取り上げられており、今もっとも注目するトレーナーである。

■著書

『美コア本』(文藝春秋)

『美コア食トレーニング本』(主婦と生活社) 7月6日販売開始

■WEB・SNS

●美コアホームページ

<http://bicare-azabu.com/>

●インスタ

<https://www.instagram.com/bicareofficial/>

●Facebook

<https://www.facebook.com/bicaretraining/>

●Twitter

<https://twitter.com/eririn02net06?s=09>

■「ジェクサーPresent 美コア特別イベント」開催概要

主催 : JR 東日本スポーツ株式会社

開催日時 : 2018年10月11日(木)

第1部(定員30名)

入館 18:30 / イベント 19:00~19:50(50分間) / 退館 20:30

第2部(定員30名)

入館 19:30 / イベント 20:05~20:55(50分間) / 退館 21:30

※当日は休館日のため、上記入館時間後30分以外での
ご来館はできません。また、再入場もご遠慮ください。

会場 : ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

ご利用エリア : スタジオ、ランニングマシン、ロッカー、シャワー

※当日はスパのご利用はできません。

定員 : 第1部30名 第2部30名

参加費 : 1,080円(税込)

申込み方法 : イベントサイト Peatix よりお申込み・支払い。

詳しくはイベントページをご覧ください。

<https://jexerbicare.peatix.com>

※イベントページの公開は9月6日(木)17:00となります。

※お申込みの際には、Peatixのご登録が必要となります。

※定員に達し次第受付終了となります。

- 受付期間 : 2018年9月6日(木)12:00~10月11日(木)15:00まで
- 持ち物 : 運動が可能なウェア・トレーニング用タオル・バスタオル・
室内用シューズ・筆記用具・ノートなどメモが取れるもの。
ヨガマットはこちらでご用意いたします。
また、当日はウェアなどのレンタルは行っておりません。
- 特典 : 美コアでオススメしている天然抗酸化水トロックスを参加者全員にプレゼント!
さらに、抽選で2名さまに絶賛発売中の「美コア食トレーニング 体温を上げてやせる・引き締める・きれいになる」本をプレゼントします!
- その他 : 申込み時、参加同意事項・注意事項を必ずご確認ください、同意いただける方のみご参加となります。詳しくはイベントページにてご確認ください。

■フィットネスクラブ JEXER(ジェクサー)とは

駅ちか、通いやすく、楽しみやすいフィットネスクラブを目指して、最新マシンや人気プログラム、さらにラウンジ・スパといった空間まで各地に適したジェクサー・フィットネスクラブやジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra など、からだとココロの健康づくりの場として様々な運動施設を、JR 東日本の駅近くに展開しています。

「JEXER ホームページ」: <http://www.jexer.jp/>

■会社概要

- 社名 : JR 東日本スポーツ株式会社
- 所在地 : 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-33-1 JR 大塚南口ビル 7F
- 設立 : 1978年3月
- 資本金 : 400,000,000円
- 事業内容 : ・フィットネスクラブ、スイミングクラブなどの
スポーツ施設の建設・運営、フットサルクラブの運営
・フィットネスクラブなどの企画、運営受託
・インストラクターの育成
・リラクゼーションスポットの運営
・介護予防サービス事業
- URL : <http://jresports.co.jp/index.html>

※プレスリリースに掲載されている内容、価格、お問い合わせ先、その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

【本件に関するお問い合わせ先】

JR 東日本スポーツ株式会社 事業戦略部

担当： 田邊・堀川

TEL： 03-3980-8671(代表)

FAX： 03-3980-8672