

スタジオプログラム内容

オリエントタル

名称	強度	難易度	レッスン内容
太極拳	☆	☆	ゆったりとした動きなのにじっくり汗が出ます。運動が苦手な方でも安心なクラスです。
ヨガ	☆	☆	心と身体をリフレッシュできます。シェイプアップにおすすめの人気クラスです。
調整ヨガ	☆	☆	呼吸に重点をおき、自身にあった方法で身体の調整をし、体質・機能改善・柔軟性の向上を行ないます。
オキシジェノ	☆	☆	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、ねじれや回旋運動を中心にゆったりと身体の運動性能を養います。
パワーヨガ	☆☆	☆☆	アシタンガとアイアンガーの二つを組み合わせて、ストレッチと筋力トレーニング的な要素を加えたアメリカ発のヨガです。
アシタンガヨガ	☆~☆☆	☆~☆☆	呼吸とポーズで心のコントロール。筋肉の活性化と骨盤の矯正も行ないます。
SLOW STYLE YOGA	☆	☆	呼吸を深めながら、身体の緊張を取り除き、流れるようなフロースタイルのヨガです。心とからだのバランスを整えます。
ピラティス	☆~☆☆	☆~☆☆	身体を整える効果があり体幹だけではなく四肢も含めた、筋力強化・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。
体幹ヨガ	☆	☆	体幹部を意識して行うことで腰痛・肩こり改善。身体の引き締め効果が期待出来ます。

エアロビクス

かんたんエアロ	☆	☆	走る動作のないクラスです。エアロ入門の動きをマスターした方にオススメです。
ボディメイキング	☆	☆	エアロビクスの動きを取り入れながら筋力トレーニングを行なうシェイプアップクラスです。
シェイプ&コア	☆	☆	有酸素運動と体幹トレーニングを取り入れたプログラムです。初心者、低体力者にもオススメです。
ローインパクト	☆☆	☆☆	跳ねたり走ったりする動きを取り入れないクラスです。膝、腰への負担が少ない動きのクラスです。
ステップ	☆☆~	☆☆~	音楽に合わせて昇降運動・ターン・方向転換を行います。
オリジナルエアロ	☆☆~	☆☆~	インストラクターのオリジナルメニューを提供します。

ダンス

ZUMBA	☆	☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
ポル・ド・ブラ	☆	☆	ダンスを基調とし、音楽に合わせて、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングを目的とするクラスです。
HIP・HOP初級	☆	☆	ヒップホップダンスの要素を取り入れて体を動かします。体の軸が重要なヒップホップ。体幹部を鍛えるには適しています。
ハワイアン・フラ	☆	☆☆	ハワイアン音楽に合わせゆったりと踊ります。激しい動きはないものの、足腰が鍛えられ、シェイプアップ効果も見込めます。
バレエでしなやかボディ	☆~☆☆	☆	美しい姿勢・綺麗で細く持久力のある筋力づくり！クラシックバレエの基礎をベースに普段使わない部分のストレッチや筋力トレーニングでしなやかな身体に！

※月曜日の13:40~のヨガは祝日の場合ピラティスになります。

プールプログラム内容

泳法

名称	強度	対象	レッスン内容
クロール初級	☆	クロールが初めての方	水中での呼吸法、キック、呼吸無しのクロール、呼吸の習得までを練習します。
平泳ぎ	☆	平泳ぎが初めての方~	平泳ぎのキックからコンビネーションまでを練習するクラスです。
背泳ぎ	☆	背泳ぎが初めての方~	背泳ぎの背面姿勢から、キック、コンビネーションまでを習得するクラスです。
バタフライ	☆☆	バタフライが初めての方~	バタフライのキックから体の使い方、コンビネーションまでを習得するクラスです。
スイムクラス	☆☆	クロール25m以上泳げる方	クロールを楽に大きく泳げるようにを目標にするクラスです。
スペシャルクラス	☆☆☆☆	4種目泳げる方	4泳法の技術の向上を目的とし、マスターズ大会を意識した練習内容を行ないます。

アクアエクササイズ

ウォーキング	☆	どなたでも参加可	浮力を利用し、腰や膝に負担をかけずに運動ができます。初心者の方でも楽しんでいただけます。
アクアビクス	☆☆	どなたでも参加可	水中でのエアロビクス。ゆっくりとしたリズムで行ないますので初心者の方でも楽しんでいただけます。
アクアビクス45	☆☆☆	体力がついてきたら	浮力、抵抗を使い心肺機能、シェイプアップを目的に45分間運動します。



低体力者やこれからスタジオデビューされる方にオススメのクラスです。

入門クラス

足から始めるコンディショニング	素足で歩くことを基本に、スムーズで無理のない動きを実感し自分の足裏に触れることで疲れにくい身体を目指す改善運動です。50分のクラスになります。		
エアロ入門	エアロビクスをこれから始める方のクラスです。スタジオデビューの第一歩！30分のクラスとなっておりますので低体力者の方にもオススメのクラスです。		
ステップ入門	ステップをこれから始める方のクラスです。30分のクラスとなっておりますので低体力者の方にもオススメのクラスです。		
セルフケア	固まった筋肉をほぐすクラスです。一日の疲れをとりましょう。		

おすすめプログラム

ジョイボクシング	☆☆	☆	ボクシングの基本動作を基に、正しいパンチの打ち方やコンビネーションを組みます。シェイプアップの第一歩にオススメ！
ファイドウ	☆☆	☆	ボクシング・ムエタイ・キックボクシング・空手等の格闘技を取り入れたオススメのプログラムです。ストレス解消、シェイプアップに！
パワーカーディオ	☆~☆☆	☆☆	バーベルエクササイズにステップやエアロビクスを取り入れた新感覚のシェイプアッププログラムです。初心者からご参加できます。
ラディカルパワー	☆~☆☆	☆	バーベルエクササイズのみを行なうクラスです。筋力アップに最適です。
X55	☆~☆☆	☆☆	下半身を中心に、ステップ台を用いて徹底的に鍛えます。シェイプアップと特に下半身の筋力アップに最適です。

ストレッチ	運動前の準備運動に最適です。柔軟性の向上、疲労回復の効果もごございます。PCCSスタジオで行なっております。
-------	--



シナプソロジー 脳の働きを良くするプログラムです。適度に脳を刺激し混乱させることで、手先が器用になり、記憶力、集中力などの向上が期待できます。