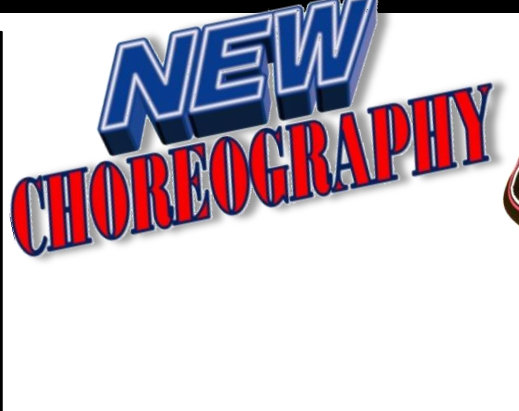


曜日	月			大内	火			水			大内	木			大内	金			大内	土			大内	日	曜日
	店舗	スタジオ I	スタジオ II		recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II		recori	スタジオ I	スタジオ II		recori	スタジオ I	スタジオ II		recori	スタジオ I	スタジオ II			
9:30	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	9:30	
10:00				コ				コ				コ				コ				コ				コ	10:00
10:30 (45)	マット ピラティス (中島)			10:30 (60) 太極拳 (美間)	10:30 (45) ダンス エアロ (石川)	10:30 (60) POWER YOGA フルミア (別所)		10:30 (45) ZUMBA (三浦)	10:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (長嶺)		10:45 (60) POWER YOGA フルミア (高田)	10:45 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (楠)	10:30 (45) パワー YOGA (別所)	10:30 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (楠木)		10:45 (45) エアロビクス ★ (石川)	10:30 (45) WAVE STRETCH (長嶺)		11:00 (60) エアロビクス ★★★ (春吉)	11:00 (60) ピラティス フルミア (別所)		10:45 (45) マット ピラティス (中島)	11:00		
11:00				11:45 (45) グループ fight (中島)	11:45 (45) かんたん ステップ 定員26名 (瀧口)		11:45 (45) バレトン (三浦)	11:45 (45) エアロビクス ★ (石川)	12:15 (45) ステップ (村上)	12:15 (45) エアロビクス ★★ (村上)	12:15 (45) グループ groove (鈴木)	11:45 (45) エアロビクス ★★ (村上)	12:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (高田)	11:30 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (三浦)		12:30 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (高田)	12:00 (60) LES MILLS BODYPUMP (三浦)		12:30 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (鈴木)	12:30 (60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	12:00 (60) グループ fight (中島)	12:00			
12:00				12:30 (60) HOT 骨盤 ビューティー ~32°C~ (三浦)	12:30 (60) WAVE STRETCH (原)		13:00 (45) エアロビクス ★ (石川)	13:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (仁木)	13:00 (45) エアロビクス ★ (石川)	13:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (仁木)	13:00 (45) 5/1 山根 ZUMBA (鈴木)	13:00 (60) HOT YOGA 骨盤 ビューティー ~32°C~ (原)	13:30 (60) エアロビクス ★ (佐藤)	13:00 (45) マット ピラティス (松井)	13:30 (60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00 (45) エアロビクス ★ (三浦)	13:30 (60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	14:00 (30) LES MILLS DANCE (佐藤)		14:00 (60) グループ POWER 定員26名 (中田)	14:45 (45) ZUMBA (三浦)	15:15 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (鈴木)	13:00		
13:00	13:00 (60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (三枝)		14:00 (45) バレトン (三浦)	14:15 (60) ヨガ 至誠館 (山下)		14:15 (60) 太極拳 (末岡)	14:15 (60) 太極拳 (末岡)	14:45 (45) ZUMBA (山根)	14:45 (45) ZUMBA (山根)	14:45 (45) エアロビクス ★ (宇佐川)	14:15 (45) エアロビクス ★ (宇佐川)	14:45 (45) ZUMBA (松井)	14:45 (60) 気功 (嘉戸)	14:45 (60) 気功 (嘉戸)		16:00 (45) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	17:00 (30) LES MILLS CORE (中島)	18:00 (45) グループ fight (中島)	17:00 (45) パワー YOGA (別所)	17:15 (45) パワー YOGA (別所)	17:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (三浦)	15:00		
14:00	14:15 (45) ダンス エアロ (辻)			15:15 (45) パワー YOGA (楠)														16:00 (45) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	17:00 (30) LES MILLS CORE (中島)	18:00 (45) グループ fight (中島)	17:00 (45) パワー YOGA (別所)	17:15 (45) パワー YOGA (別所)	15:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (長嶺)	16:00	
15:00																									15:00
16:00																									16:00
17:00	17:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE (岩田)			17:30 (30) LES MILLS DANCE (瀧口)	17:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE (松井)		17:15 (30) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	18:00 (30) LES MILLS BODYPUMP (瀧口)	17:15 (30) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	18:00 (30) LES MILLS BODYPUMP (瀧口)	18:45 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (松井)	17:30 (30) LES MILLS CORE (中島)	18:15 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (中島)	18:45 (45) エアロビクス ★ (瀧口)	19:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (原)	19:15 (45) マット ピラティス (別所)	19:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (原)	18:45 (45) エアロビクス ★ (瀧口)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	17:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)	18:00 (30) LES MILLS CORE (三浦)	17:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (三浦)	18:00 (30) LES MILLS CORE (三浦)	17:00	
18:00	18:15 (30) LES MILLS CORE (岩田)			18:15 (30) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	18:15 (30) LES MILLS BODYBALANCE (松井)		18:00 (30) LES MILLS BODYBALANCE (瀧口)	19:00 (45) ステップ 定員26名 (瀧口)	18:00 (30) LES MILLS BODYBALANCE (松井)	19:00 (45) ステップ 定員26名 (瀧口)	19:00 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)	18:45 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (松井)	18:15 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (中島)	19:15 (45) マット ピラティス (別所)	19:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (原)	19:15 (45) マット ピラティス (別所)	19:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (原)	18:45 (45) エアロビクス ★ (瀧口)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	17:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)	18:00 (30) LES MILLS CORE (三浦)	17:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (三浦)	18:00 (30) LES MILLS CORE (三浦)	18:00	
19:00	19:15 (15) ちよつとHIIT 15 (岩田)	19:10 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (仁木)		19:00 (45) ステップ 定員23名 (瀧口)	19:15 (45) ZUMBA (松井)	19:00 (60) ピラティス フルミア (中島)	19:00 (45) ステップ 定員26名 (瀧口)	20:15 (60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:15 (60) ステップ 定員26名 (瀧口)	20:15 (60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:45 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (戸川)	19:15 (45) マット ピラティス (別所)	20:30 (45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30 (45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)	21:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE (岩田)	20:00 (45) エアロビクス ★ (瀧口)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	19:00	
20:00	20:30 (45) グループ groove (辻)	20:30 (60) HOT 骨盤 ビューティー ~32°C~ (仁木)		20:15 (45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:15 (30) LES MILLS BODYPUMP (三浦)	20:30 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (松井)	20:15 (60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:45 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (戸川)	20:45 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (戸川)	20:45 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	20:30 (45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30 (45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)	21:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE (岩田)	20:00 (45) エアロビクス ★ (瀧口)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00 (45) グループ POWER 定員23名 (河上)	20:00	
21:00	21:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE (岩田)			21:00 (45) エアロビクス ★ (山根)	21:00 (45) エアロビクス ★ (山根)		21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT (戸川)	21:00	
22:00																									22:00
23:00																									23:00

総合フィットネスクラブ SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ

SSSプロデュースのビューティーエクササイズプログラム **recori** Re collagen rejuvenation

ホームページ ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>



★祝日営業のお知らせ★
5/3(土/祝)~5/6(火/祝)
は別紙をご参照ください。

各情報配信についてのお知らせとお願い
・クラブ営業等の変更は、随時メールマガジンで配信しておりますので、フロントにてご登録をお願いいたします。
・プログラム変更等の情報は、Xで配信しておりますのでご確認ください。

X

QRコード

吉敷店 大内店

曜日 店舗	月		火		水		木		金		土		日		曜日 店舗
	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	
9:30															9:30
10:00	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (植木)	10:30(30) アクアピクス (高田)	10:30(30) アクアピクス (滝口)	10:30(30) アクア PLUS (辻) 5/7 三枝	10:30(30) アクア PLUS (村上)	10:30(30) aqua ZUMBA (高田)	10:30(30) アクアピクス (村上)	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (横山)	10:45(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木) 5/3 高田 aqua ZUMBA						10:00
11:00	11:15(30) バタフライ ★ (植木)	11:15(30) 背泳ぎ ★ (寺山)		11:15(30) 平泳ぎ ★★ (三枝)		11:15(45) 泳ごう会 (横山) 5/1 河上	11:15(30) 背泳ぎ ★ (野村)	11:15(30) クロール ★ (横山)							11:00
12:00						12:45(30) アクアピクス (宇佐川)									12:00
13:00	13:15(30) aqua ZUMBA (仁木)	13:15(30) アクア PLUS (河上)	13:15(30) アクア PLUS (三枝)	13:00(30) アクアピクス (原)	13:15(30) バタフライ ★ (寺山)		13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)	13:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木)							13:00
14:00	14:00(30) 平泳ぎ ★ (中田)		14:00(45) スイム 45 (竹田) 5/27 三枝	13:45(30) クロール ★ (野村)		14:15(30) 平泳ぎ ★ (弘永)	14:00(30) 4種目 ★★ (植木)	14:15(45) FAT BURNER SWIM プレミアム (河上)							14:00
15:00	 <p>ラテン系アクアプログラム! 楽しくて脂肪燃焼効果が高いと多くのファンを持つ『ZUMBA』のプールバージョン!! ラテン音楽に合わせて、特有のリズムと動きを組み込んだ振付を楽しむクラスとなっています。水中で行うので、膝や腰に負担をかけず運動ができますので、流行の『ZUMBA』が気になっていたもののちょっと不安...という方も安心して参加できます。</p>												15:00		
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:30(30) 4種目 ★★ (山下)	5/12 バタフライ 5/19 背泳ぎ 5/26 平泳ぎ	19:30(30) アクアピクス (中田)	19:30(30) 背泳ぎ ★★ (岡村) 5/7 植木	19:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (横山)		19:30(30) アクア PLUS (辻)	19:30(30) 背泳ぎ ★ (弘永)							19:00
20:00		20:15(30) 4種目 ★★ (河上)	20:15(30) バタフライ ★ (中田)	20:15(30) アクア PLUS (滝口)			20:15(30) クロール ★ (辻)								20:00
21:00															21:00
22:00															22:00
23:00	営業23:00まで												23:00		

全世界が注目のアクアプログラムをアメリカから直輸入!



水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体力アップ! 「持久力」「体幹力」「柔軟性」など目的別にパートが構成されているので、30分程度でも体系的に運動効果が得られます。やりきった後の爽快感は格別です!(^)!

Free Training Day!

★ 終日フリートレーニングのみ

総合フィットネスクラブ



スリーエススポーツプラザ

SSSスポーツプラザ吉敷 083-925-6666
 SSSスポーツプラザ大内 083-927-5665

下記の時間帯は、スイミングスクールを行っております。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
吉敷	14:00~19:00	11:00~13:00 16:20~19:00	13:30~19:00		11:00~13:00 15:00~19:00	9:30~11:45 13:20~18:00	10:00~17:00 家族利用	吉敷
大内	16:45~20:00		15:00~20:00	15:00~20:00	15:00~19:00	10:00~11:30 13:00~18:30	10:00~17:00 家族利用	大内

曜日	3日(土)				4日(日)				5日(月)				6日(火)				曜日	
店舗	スタジオ I	吉敷 スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	吉敷 スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	吉敷 スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	吉敷 スタジオ II	recori	大内	店舗	
9:30																	▼	9:30
10:00																	▼	10:00
10:30 (45)	WAVE STRETCH (原)								10:30 (45) マットピラティス (中島)	10:30 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (永田)			10:30 (45) エアロピクス (山根)	10:30 (45) ZUMBA (石川)	10:30 (60) POWER YOGA プレミアム (別所)		▼	11:00
11:00		10:30 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (長嶺)		11:00 (60) エアロピクス ★★★ (春吉)		11:00 (60) プレミアム ピラティス (別所)		10:45 (45) マットピラティス (中島)									▼	11:00
11:45 (45)	LES MILLS BODYPUMP								11:45 (45) GROUP fight (中島)				11:45 (45) エアロピクス★★ (滝口)				▼	12:00
12:00		12:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (仁木)		12:30 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (鈴木)		12:30 (60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)		12:00 (60) GROUP fight (中島)				12:00 (60) HOT YOGA Light ~32°C~ (三浦)					▼	12:00
13:00	13:15 (45) Enjoy Aero GWスペシャル コラボレッスン (辻&原)												13:00 (45) ZUMBA (三浦)				▼	13:00
14:00		人気の2人が初コラボ☆ ウキウキワクワクな45分間をお届けします！ お待ちしています\(^o^)/															▼	14:00
14:30 (60)	GROUP fight (仁木)					14:00 (60) GROUP POWER 定員26名 (仁木)							14:15 (60) ヨガ 至誠館 (山下)	14:15 (60) プレミアム ピラティス (松井)			▼	15:00
15:00				14:45 (45) ZUMBA (三浦)		15:30 (45) ダンス エアロ (辻)		15:15 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (鈴木)					14:45 (45) パワー YOGA (高田)				▼	15:00
16:00	16:00 (45) LES MILLS BODYBALANCE			16:00 (45) ステップ 定員23名 (滝口)					15:45 (45) エアロピクス★★ (滝口)				16:15 (45) GROUP groove (鈴木)	16:00 (60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ (松井)			▲	16:00
17:00	17:00 (30) LES MILLS CORE			17:15 (45) パワー YOGA (鈴木)									17:00 (45) GROUP groove (鈴木)	17:00 (45) LES MILLS BODYCOMBAT			▲	17:00
18:00	18:00 (45) GROUP groove (中島)					17:00 (60) 女性限定 美彩心 ~36°C~ (原)			17:45 (30) LES MILLS DANCE				17:30 (45) ステップ 定員23名 (滝口)	18:00 (30) LES MILLS BODYBALANCE			▲	18:00
19:00																	▲	19:00
20:00	営業 20:00まで				営業 20:00まで				営業 20:00まで				営業 20:00まで				20:00	

4年半ぶりのレッスンでドキドキしますが、一緒に楽しめたらと思います！お待ちしております\(^o^)/

人気の2人が初コラボ☆ ウキウキワクワクな45分間をお届けします！ お待ちしています\(^o^)/

休館日

無料		⇒ レギュラープログラム
1回 ¥1,100	プレミアム	⇒ プレミアムプログラム
1回 ¥1,100	HOT	⇒ HOTプログラム [30~38°C]

SSSプロデュースの Hot Collagen Studio[®] ビューティーエクササイズプログラム

recori

Re collagen rejuvenation

総合フィットネスクラブ SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ

曜日	3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		曜日	
店舗	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	店舗	
	プール		プール		プール		プール			
9:30									9:30	
10:00		10:45(30) aqua ZUMBA (高田)	10:30(30) アクアビクス (原)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 楽しい30分を過ごしましょう♪ お待ちしています\(^o^)/ Free Training Day! ★ 終日フリートレーニングのみ </div>		10:30(30) Enjoy Aqua GWスペシャル コラボレッスン (植木&中田)	10:30(30) アクアビクス (河上)			
11:00	11:30(30) クロール★ (辻)					11:15(30) 平泳ぎ★ (中田)	11:15(30) クロール★ (河上)	11:15~12:10 スキルイベント (有料) ※只今キャンセル待ちです (植木・三枝)		11:00
12:00										12:00
13:00		13:15(30) バタフライ★★ (横山)				13:15(30) バタフライ★ (植木)	13:15(30) aqua ZUMBA (高田)	13:15(30) アクア PLUS (中田)		13:00
14:00						14:00~14:55 スキルイベント (有料) ※只今キャンセル待ちです (植木・三枝)		14:00		
15:00								15:00		
16:00								16:00		
17:00	17:15(45) water in motion ウォーター・イン・モーション (仁木)							17:00		
18:00								18:00		
19:00								19:00		
20:00	営業20:00まで		営業20:00まで		営業20:00まで		営業20:00まで		20:00	

休館日

曜日	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	曜日
吉敷		家族利用コース 10:00~17:00			吉敷
大内	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	休館日	大内