

| 曜日    | 月                                 | 火                            | 水   | 木                               | 金                                | 土  | 日                            |                               |  |   |  |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|--|---|--|
|       | スタジオ                              | スタジオ                         | スタジオ  | スタジオ                            | スタジオ                             | スタジオ   | スタジオ                         |                               |  |   |  |
|       | プール                               | プール                          | プール   | プール                             | プール                              | プール  | プール                          |                               |  |   |  |
| 9:00  |                                   |                              |   |                                 |                                  |  |                              |                               |  |   |  |
| 10:00 | 10:30(45)<br>ボディシェイプ<br>(滝口)      | 10:30(30)<br>平泳ぎ★<br>(武本)    |   | 10:30(30)<br>aqua ZUMBA<br>(村上) | 10:30(45)<br>マットピラティス<br>(松井)    | 10:30(30)<br>クロール★<br>(受田)                           | 10:30(45)<br>ZUMBA<br>(三浦)   | 10:30(30)<br>アクアピクス<br>(竹田)   | 10:30(45)<br>導引保健功・太極拳<br>(蔵田)                         | 10:30(30)<br>water motion<br>ウォーター・イン・モーション<br>～持久力アップ～<br>(山根) |  |
| 11:00 | 11:45(45)<br>WAVE STRETCH<br>(高橋) | 11:30(30)<br>アクアPLUS<br>(滝口) | 11:00(45)<br>エアロピクス★<br>(竹田)  | 11:15(30)<br>バタフライ★<br>(山根)     | 11:45(45)<br>GROUP fight<br>(竹田) | 11:45(60)<br>HOT<br>骨盤ビューティー<br>～32℃～<br>HOT<br>(三浦) | 11:45(45)<br>ZUMBA<br>(松井)   | 11:15(30)<br>4種目★★<br>(村上)    | 11:00(45)<br>HOT<br>コアシェイク<br>～32℃～<br>HOT<br>(和田)     | 3日 バタフライ<br>10日 背泳ぎ<br>17日 平泳ぎ<br>24・31日 クロール                   |  |
| 12:00 |                                   |                              | 12:00(20)<br>ちよこつとレッスン<br><br>スタッフと一緒に<br>楽しくエクササイズ♪<br>気軽にご参加ください! |                                 |                                  |  |                              |                               |  |   |  |
| 13:00 | 13:00(45)<br>パワーYOGA<br>(武本)      | 13:15(30)<br>クロール★<br>(辻田)   | 13:00(45)<br>GROUP POWER<br>定員25名<br>(受田)                           | 13:15(30)<br>アクアピクス<br>(飯田)     | 13:00(45)<br>エアロピクス★<br>(柳井)     | 13:15(30)<br>aqua ZUMBA<br>(和田)                      | 13:15(45)<br>ヨガ至誠館<br>(山下)   | 13:15(30)<br>平泳ぎ★★<br>(山根)    | 13:00(60)<br>HOT YOGA<br>Light<br>～32℃～<br>HOT<br>(松井) | 13:15(45)<br>エアロピクス★<br>(武本)                                    | 13:15(30)<br>アクアピクス<br>(辻田)                            |
| 14:00 | 14:15(45)<br>GROUP groove<br>(村上) |                              | 14:15(60)<br>太極拳<br>(伊藤)  | 14:15(45)<br>ボディメンテナンス<br>(柳井)  | 14:00(30)<br>背泳ぎ★<br>(辻田)        | 14:30(45)<br>かんたんステップ<br>定員25名<br>(高橋)               | 14:00(30)<br>アクアPLUS<br>(武本) | 14:30(45)<br>オリジナルエアロ<br>(中島) | 15:45(45)<br>GROUP groove<br>(中島)                      | 14:30(45)<br>パワーYOGA<br>(村上)                                    | 14:00(30)<br>バタフライ★<br>(受田)                            |
| 15:00 |                                   |                              |   |                                 |                                  |  |                              |                               |  |   |  |
| 16:00 |                                   |                              |   |                                 |                                  |  |                              |                               |  |   | 16:00(45)<br>GROUP fight<br>(武本)                       |
| 17:00 | NEW CHOREOGRAPHY<br>新しいコリオのお知らせ   |                              |   |                                 |                                  |  |                              |                               |  |   | 17:15(60)<br>HOT YOGA<br>☆アロマ☆<br>～38℃～<br>HOT<br>(高橋) |

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。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。

| 月           | 火 | 水                          | 木           | 金                          | 土           | 日           |
|-------------|---|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| 15:15～19:30 |   | 11:45～13:00<br>14:15～19:30 | 17:15～19:00 | 11:45～13:00<br>15:15～19:30 | 13:15～17:00 | 10:00～11:45 |

| 曜日    | スタジオ   | プール                             | 火<br>スタジオ | スタジオ  | プール  | スタジオ   | プール   | スタジオ  | プール | スタジオ | プール | スタジオ                             | プール |
|-------|--|---------------------------------|-----------|---|--|--|---|---|-----|------|-----|----------------------------------|-----|
| 18:00 | 18:30(45)<br>パワー<br>YOGA<br><br>(三浦)<br><b>NEW</b>       |                                 |           | 18:30(60)<br>HOT YOGA<br>☆アロマ☆<br>~38℃~<br><b>HOT</b><br>(松井) |  | 18:30(45)<br>かんたん<br>ステップ<br><br>定員25名<br>(高橋) |   |   |     |      |     | 18:00(45)<br>エアロビクス<br>★<br>(高橋) |     |
| 19:00 | 19:45(45)<br><b>ZUMBA</b><br>(三浦)                        | 19:45(30)<br>アクア<br>ピクス<br>(高橋) |           | 19:45(30)<br>アクア<br>PLUS<br>(武本)                              | 19:45(45)<br>HOT<br>コアシェイク<br>~32℃~<br><b>HOT</b><br>(和田)                        | 19:30(30)<br>アクア<br>ピクス<br>(滝口)                | 19:00(60)<br><b>GROUP<br/>groove</b><br>(和田)                          | 19:45(30)<br><b>water motion</b><br>ウォーター・イン・モーション<br>~筋力アップ~<br>(村上) |     |      |     |                                  |     |
| 20:00 |  | 20:30(30)<br>平泳ぎ<br>★<br>(受田)   |           | 20:00(45)<br><b>ZUMBA</b><br>(松井)                             | 20:30(30)<br>4種目<br>★★<br>(武本)<br><br>7日 バタフライ<br>14日 背泳ぎ<br>21日 平泳ぎ<br>28日 クロール | 20:15(45)<br>マスターズ会<br>(山根)                    | 20:30(60)<br>HOT<br>背中美人<br>~32℃~<br><b>HOT</b><br>(和田)<br><b>NEW</b> | 20:30(30)<br>バタフライ<br>★<br>(村上)                                       |     |      |     |                                  |     |
| 21:00 | 21:00(60)<br><b>GROUP<br/>POWER</b><br><br>定員25名<br>(山根) |                                 |           | 21:15(45)<br><b>GROUP<br/>fight</b><br>(和田)                   |  | 21:00(45)<br>エアロビクス<br>★★<br>(滝口)              |   |   |     |      |     |                                  |     |
| 22:00 |  |                                 |           |   |  |  |   |   |     |      |     |                                  |     |
| 23:00 |  |                                 |           |   |  |  |   |   |     |      |     |                                  |     |

★HOTプログラム★  
 <持ち物>  
 お水(目安1ℓ)、ヨガマット(レンタル有)  
 タオル(バスタオル・フェイスタオル)  
 定員 25名 / フロントにて要予約(電話予約可)  
 ※以下の方はご参加できません※  
 過去2年間で循環器系  
 (高血圧、心疾患、脳疾患等)、  
 糖尿病の診断を受けた方。  
 初めてHOTプログラムにご参加の方は、  
 スタッフまでお尋ね下さい。  
 ◇環境設定のご案内◇  
 夏季 6月~10月 / 冬季 11月~5月  
 HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・65%  
 その他HOTプログラム…32℃・夏季60% / 冬季65%

☆祝日営業のお知らせ☆  
 5月3日(土)祝日~5日(月)祝日は  
 別紙にてご確認ください。

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

| 月           | 火 | 水                          | 木           | 金                          | 土           | 日           |
|-------------|---|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| 15:15~19:30 |   | 11:45~13:00<br>14:15~19:30 | 17:15~19:00 | 11:45~13:00<br>15:15~19:30 | 13:15~17:00 | 10:00~11:45 |



スリーエスではお客様一人一人の  
 ベストコンディションをトータルケアいたします。

| 曜日    | 5月3日(土)祝   |  | 5月4日(日)   |  | 5月5日(月)祝   |                                      |
|-------|--|--|---|--|--|--------------------------------------|
|       | スタジオ   | プール  | スタジオ  | プール  | スタジオ   | プール                                  |
| 10:00 | 10:30(45)<br>導引保健功<br>・太極拳<br><br>(蔵田)   | 10:30(30)<br><br>ウォーター・イン・モーション<br>~持久力アップ~<br><br>(村上) |   | 10:30(30)<br>アクア<br>ビクス<br><br>(武本)  | 10:30(45)<br>エアロビクス<br>★<br><br>(高橋)   | 10:30(30)<br>平泳ぎ<br>★<br><br>(辻田)    |
| 11:00 | 11:45(45)<br><br><br>(松井)                             | 11:15(30)<br>4種目<br>★★<br>~バタフライ~<br><br>(村上)  | 11:00(45)<br>HOT<br>コアシェイク<br>~32℃~<br><br>(和田)     | 11:15(30)<br>バタフライ<br>★<br><br>(受田)  | 11:45(45)<br><br>定員25名<br><br>(受田)                    | 11:15(30)<br>アクア<br>PLUS<br><br>(辻田) |
| 12:00 |  |  |   |  |  |                                      |
| 13:00 | 13:00(60)<br>HOT YOGA<br>Light<br>~32℃~<br><br>(松井) | 13:15(30)<br>アクア<br>PLUS<br><br>(武本)   | 13:00(45)<br>エアロビクス<br>★<br><br>(武本)  | 13:15(30)<br><br><br>(辻田) | 13:00(45)<br><br><br>(村上)                           | 13:15(30)<br>アクア<br>ビクス<br><br>(武本)  |
| 14:00 | 14:30(45)<br>オリジナル<br>エアロ<br><br>(中島)  |  | 14:15(45)<br>パワー<br>YOGA<br><br>(村上)             |  | 14:15(60)<br>HOT YOGA<br>Light<br>~30℃~<br><br>(高橋) |                                      |
| 15:00 | 15:45(45)<br><br><br>(中島)                           |  |   |  |  |                                      |
| 16:00 |  |  | 16:00(45)<br><br><br>(辻田)                         |  | 16:00(45)<br><br><br>(三浦)                           |                                      |
| 17:00 | 17:00(45)<br>エアロビクス<br>★<br><br>(高橋)   |  | 17:15(60)<br>HOT YOGA<br>アロマ<br>~38℃~<br><br>(高橋) |  | 17:15(45)<br><br><br>(武本)                           |                                      |
| 18:00 |  |  |   |  |  |                                      |
|       | 営業 10:00~20:00   |  | 営業 10:00~20:00  |  | 営業 10:00~20:00   |                                      |

|   |             |
|---|-------------|
| 下記の時間帯は、子どもの授業を行います。<br>利用できるコースに制限がございますので、予めご了承下さい。 |             |
| 3日(土)・4日(日)   | 5日(月)       |
| スクール休日となります。<br>終日成人コースでご利用いただけます。                    | 17:15~19:00 |