FITNESSSCHEDULE

スタジオプログラム/2024年4月1日～4月30日

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 吉敷 大内

月

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ
10:30	10:30(45) マット ピラティス （中島）		10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～ （長嶺）	10:30(60) 太極拳 （美間）
11:45	11:45(45) GROUP fight （中島）			
12:30				12:30(60) HOT YOGA Light ～30℃～ HOT （三浦） 4/1 高田 NEW
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 （山下）	13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （植木） NEW		
14:00				14:00(45) バレトン （三浦） 4/1 宮田 エアロビクス★
14:15	14:15(45) エアロビクス★ （宇佐川）			
15:15				15:15(45) パワーYOGA （楠）
17:30	17:30(30) LesMILLS CORE			
18:15	18:15(30) LesMILLS BODYCOMBAT			
19:00				19:00(45) ステップ 定員23名 （滝口）
19:15	19:15(45) パワーYOGA （辻）	19:15(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT （仁木）		
20:15				20:15(45) エアロビクス★★ （春吉）
20:30	20:30(60) GROUP groove （辻）		20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～ （仁木）	
23:00	営業 23:00まで			

火

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori
10:30	10:30(45) エアロビクス★ （石川）	10:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （別所） NEW	
11:45	11:45(45) かんたんステップ （滝口）		
13:00	13:00(45) GROUP groove （辻）		13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （長嶺） 4/9 原
14:30	14:30(60) ヨガ 至誠館 （山下）		
17:30	17:30(30) LesMILLS BODYBALANCE		
18:15	18:15(30) LesMILLS CORE		
19:00		19:00(60) HOT YOGA Light ～30℃～ HOT （三浦） NEW	
19:15	19:15(45) ZUMBA （松井）		
20:30	20:30(45) LesMILLS BODYPUMP	20:30(60) ピラティス プレミアム （松井）	
21:30	21:30(30) LesMILLS CORE		
23:00	営業 23:00まで		

水

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ
10:30	10:30(45) ZUMBA （三浦） 4/3 石川	10:30(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （長嶺） 4/24 原		
10:45				10:45(60) POWER YOGA プレミアム （高田）
11:45	11:45(45) パワーYOGA （三浦） 4/3 辻			
12:15				12:15(45) ステップ 定員23名 （村上）
13:00	13:00(45) エアロビクス★ （石川）	13:00(60) HOT YOGA Light ～30℃～ HOT （三枝） NEW		
13:30				13:30(45) ZUMBA （三浦） 4/3 山根
14:15	14:15(60) 太極拳 （末岡）			
14:45				14:45(45) エアロビクス★ （河上）
17:15	17:15(30) LesMILLS CORE			
18:00	18:00(30) LesMILLS SH'BAM			
19:00	19:00(45) エアロビクス★ （滝口）		19:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （原）	19:00(45) パワーYOGA （宮田）
20:15	20:15(60) K-POPダンスワークショップ 定員20名 （YUTO）			
20:30		20:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （仁木） NEW		
20:45				20:45(60) GROUP fight （中島）
21:30	21:30(30) LesMILLS BODYCOMBAT			
23:00	営業 23:00まで			

木

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	大内 スタジオ
10:45	10:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （楠） NEW
12:15	12:15(45) パワーYOGA （高田）
13:30	13:30(45) エアロビクス★ （宇佐川）
14:45	14:45(45) 気功 （嘉戸） 4/18 宮田 WAVE STRETCH
18:45	18:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （松井） NEW
20:15	20:15(45) ZUMBA （松井）
21:30	21:30(45) GROUP POWER 定員23名 （河上）
23:00	営業 23:00まで

金

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ
10:30	10:30(45) パワーYOGA （植木）		10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （別所）	
10:45				10:45(45) ZUMBA （石川）
11:45	11:45(45) エアロビクス★★ （村上）			
12:00				12:00(45) WAVE STRETCH （宮田）
13:00	13:00(45) マット ピラティス （松井）	13:00(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （原）		
13:15				13:15(60) ヨガ 至誠館 （佐藤）
14:15	14:15(45) ZUMBA （松井）			
14:45		14:45(60) 気功 （嘉戸）		14:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （高田） NEW
17:30	17:30(30) LesMILLS BODYBALANCE			
18:15	18:15(30) LesMILLS CORE			
18:45				18:45(45) エアロビクス★ （滝口）
19:00		19:00(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （別所）		
19:15	19:15(45) GROUP fight （辻田）			
20:00				20:00(45) GROUP groove （宮田）
20:30	20:30(45) エアロビクス★★ （滝口）	20:30(60) HOT YOGA Light ～30℃～ HOT （原） NEW		
21:30	21:30(30) LesMILLS BODYBALANCE			
23:00	営業 23:00まで			

土

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ
10:30	10:30(45) WAVE STRETCH （仁木）			
11:00				11:00(60) エアロビクス★★★ （春吉）
11:30		11:30(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （三浦）		
11:45	11:45(30) LesMILLS BODYPUMP			
12:30				12:30(45) GROUP groove （鈴木）
13:00	13:00(45) エアロビクス★ （三浦）	13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （長嶺） NEW		
14:00	14:00(30) LesMILLS BODYBALANCE			
14:45				14:45(45) パワーYOGA （三浦）
16:00	16:00(45) LesMILLS BODYCOMBAT			16:00(45) ステップ 定員23名 （滝口）
17:00	17:00(30) LesMILLS CORE			
17:30			17:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （原）	
18:00	18:00(45) GROUP groove （中島）			18:00(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （宮田）
20:00	営業 20:00まで			

日

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

時間	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ
10:30		10:30(60) HOT YOGA Light ～30℃～ HOT （別所） NEW		
10:45				10:45(45) マット ピラティス （中島）
12:00			12:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （別所）	12:00(45) GROUP fight （中島）
12:30	12:30(60) K-POPダンスワークショップ 定員20名 （YUTO）			
14:00	14:00(60) GROUP POWER 定員26名 （仁木）			14:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （鈴木） NEW
15:30	15:30(60) GROUP fight （仁木）			
17:00	17:00(45) LesMILLS SH'BAM	17:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT （辻） NEW		
18:00	18:00(30) LesMILLS CORE			
20:00	営業 20:00まで			

無料		⇒ **レギュラープログラム** ※ベーシック・アドバンス・U25・「recori」プラチナ会員様は無料です。
1回 ￥1,100	プレミアム	⇒ **プレミアムプログラム** ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。
1回 ￥1,100	HOT	⇒ **HOTプログラム 【30～38℃】** ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。

※「recori」のフルタイム・月4回会員様のご利用は、吉敷店スタジオⅡのみです。
※「recori」プログラムは、ベーシック・アドバンス・U25会員様のご利用はできません。

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
大内 フリーダイヤル 0120-205-665 吉敷 フリーダイヤル 0120-717-315

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

ホームページ ⇒ http://www.fitsss.co.jp

NEW CHOREOGRAPHY

HOT YOGA
アロマ
HOT YOGA
Light

4月からの
アロマ

【ローズマリー】
集中力を高める・疲れたカラダを元気づける
【イランイラン】
呼吸を落ち着かせリラックスさせる
【ペパーミント】
清涼感のある香り・気分を落ち着かせる

★祝日営業のお知らせ★

4/29（月/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。
吉敷店 大内店

FITNESSSCHEDULE

プールプログラム/2024年4月1日～4月30日

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 吉敷 大内

曜日	月	月	火	水	水	木	金	金	土	土	日	日
店舗	吉 敷	大 内	吉 敷	吉 敷	大 内	大 内	吉 敷	大 内	吉 敷	大 内	吉 敷	大 内
	プール		プール	プール		プール	プール		プール		プール	
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） NEW	🔰 10:30(30) アクアビクス （高田）	🔰 10:30(30) アクア PLUS （滝口）	🔰 10:30(30) aqua ZUMBA （辻田）	🔰 10:30(30) アクア PLUS （村上）	🔰 10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ （鈴木） NEW	🔰 10:30(30) アクアビクス （村上）	🔰 10:30(30) aqua ZUMBA （高田）		🔰 10:45(30) アクアビクス （宮田）		Free Training Day! ★終日フリートレーニングのみ
11:00	11:15(30) 平泳ぎ ★★ （辻田）	🔰 11:15(30) クロール ★ （河上）		🔰 11:15(30) バタフライ ★ （植木）		🔰 11:15(30) 背泳ぎ ★ （横山）	🔰 11:15(30) 背泳ぎ ★ （野村）	11:15(45) 泳ごう会 （横山）				
12:00												
13:00	🔰 13:15(30) アクアビクス （宇佐川）	🔰 13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ （鈴木） NEW	🔰 13:15(30) アクアビクス （三枝）	🔰 13:00(30) アクア PLUS （辻）	🔰 13:15(30) バタフライ ★ （寺山）	🔰 13:00(45) FAT BURNER SWIM プレミアム （横山）	🔰 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） NEW	🔰 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） NEW				
14:00	🔰 14:00(30) 平泳ぎ ★ （中田）		14:00(45) スイム 45 （三枝）	🔰 13:45(30) クロール ★ （野村）	🔰 14:00(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ （横山） NEW		14:00(30) 4種目 ★★ （辻田）	🔰 14:15(30) 平泳ぎ ★ （河上）				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:30(30) 4種目 ★★ （山下）		🔰 19:30(30) aqua ZUMBA （辻田）	19:30(30) 背泳ぎ ★★ （白木）	🔰 19:30(30) クロール ★ （河上）		🔰 19:30(30) アクアビクス （辻）	🔰 19:45(30) 4種目 ★★ （横山）				
20:00		🔰 20:00(30) アクア PLUS （宮田）	🔰 20:15(30) バタフライ ★ （辻）	🔰 20:15(30) アクア PLUS （滝口）			🔰 20:15(30) クロール ★ （辻）		営業20:00まで		営業20:00まで	
21:00												
22:00												
23:00	営業23:00まで		営業23:00まで	営業23:00まで		営業23:00まで	営業23:00まで					

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。

4/5バタフライ、4/12背泳ぎ
4/19平泳ぎ4/26クロール

4/5　バタフライ、4/12　背泳ぎ
4/19　平泳ぎ、4/26　クロール

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！
water in motion

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!(^^)!

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
大内 フリーダイヤル 0120-205-665　吉敷 フリーダイヤル 0120-717-315

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			17:00～20:00		10:00～11:30 17:00～18:30	家族利用	大内