# SSS防府店\_\_2025年5月



曜日				火	7	k	木	\$	<del></del>	_	E		B
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
10:00	10:15 (10)	10:45 (30)	10:15 (60)	10:15 (30)	10:15 (60)	10:45 (30)		10:15 (20)	10:45 (30)		10:45 (30)		10:45 (30)
	ストレッチ	ダンベルアクア	気功	アクアビクス	ヨーガ	ミットアクア		骨盤矯正プログラム	ダンベルアクア		ウォーター		脂肪燃焼アクア
	10:25 (10)										イン モーション		
		( <del>                                      </del>	(嘉戸)	(U i + o m i )	(III <b>T</b> )	(益田)		(ILE)	(益田)		~持久力アップ~		(川村)
	脚・お尻すっきり	(村上)	(新 <i>广)</i>	(Hitomi)	(山下)	(前田)		(山下)	(前田)		~14×717.27~		(ノリイソ)
											(竹本)		
	(前田)										【奇数週のみ】		
											5月17日		
											5月31日		
11:00		11:30 (30)		11:00 (30)		11:30 (30)			11:30 (30)		11:30 (30)		11:30 (30)
11.00													
		背泳ぎ★		クロール★		背泳ぎ★			平泳ぎ★		泳ごう会★★		背泳ぎ★
											(武居)		
		(前田)		(武居)		(前田)			(山下)				(竹本)
12:00			12:20 (10)										
			ストレッチ										
			12:30 (10)										
			脚・お尻すっきり										
			MAP GSI7 U S J C J										
			(山下)										
13:00	13:00 (60)	13:30 (45)		13:30 (30)		13:30 (30)			13:30 (45)				
	太極拳	泳ごう会★★★		脂肪燃焼アクア		バタフライ★			泳ごう会★★★				
	<b>/≒</b> +\	/ III + + \				/111 <del>4-</del> }			<b>(</b> ₹- <b>+</b> )				
	(高木)	(川村)		(前田)		(川村)			(石本)				
				(1314)									
14:00		14:10 (30)		14:10 (30)					14:10 (30)				
		クロール★★		平泳ぎ★					クロール★				
				/ . I \						体育教室			
		(竹本)		(山下)					(前田)	があります。			
		( IJ <i>^</i> +^/							(mum)				
		<u> </u>	<u>II</u>	下記の時	間帯は、子どもの授	・ 業を行います。利用で	きる	ニースに制限がござい	ますので、あらかじめこ	" 『了承下さい。	<u>.                                      </u>		
	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
15:30~20:00	15 : 20 - :10:00	15 , 000, 20,00	15 , 20 , 10,00	第2·4土曜日10:00~12:00	10:00~10:20
15:30~20:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	13:00~18:20	10:00~10:20

# SSS防府店\_\_2025年5月



曜日	F	]	2	人	7.	k	木	至	È		£		B
15.00	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
15:00													
										体			
16:00			体										
			1 <del>4</del>   育							室			
17:00	体		教					体		<b>が</b>			17:20 (30)
	教		あ 室 り が					教		b h			ウォーター イン
	<b>室</b>		ま					<b>室</b>		ま			モーション
	があ		す					かった		<b>す</b> 。			~持久力アップ~
	b		0					b					(竹本)
18:00	ま							ま			18:30 (30)		18:00 (30)
10.00	9							9 °			ヌードルアクア		平泳ぎ★
											メートルアクア		干冰さ★
											(前田)		(川村)
19:00	19:30 (10)		19:30 (20)					19:30 (20)			19:05 (30)	営業10:	00~19:00
	ストレッチ		週替わり筋トレ	1週目 下半身				ホ゛テ゛ィーシェイフ° サーキット			クロール★		
	19:40 (10)		(山下) 🧲	3週目 体幹				M				<b>4. = = =</b>	± 4× ///
	THE腹筋			4週目   腹筋				(竹本)			(山下)		<i>\$60!!!</i>
	(川村)									営業10:0	00~20:00		
20:00		20:10 (30)		20:10 (30)		20:10 (30)			20:10 (30)				
	1週目 バタフライ   2週目 背泳ぎ	4種目★★		ミットアクア		クロール★			バタフライ★		4種E		
	3週目 平泳ぎ	7								シランナ ナダイ 7日			ナー・ロー
	4週目 クロール	(川村)		(川村)		(山下)			(竹本)		間毎に変れ		
										しめるしょ	ッスンです	!」もう少	し楽に泳
		20:50 (30)		20:50 (30)		20:50 (30)			20:50 (30)	ぎたい・・・	」、「足り	ない所を見	見つけた
		ウォーター		背泳ぎ★		アクアビクス			ウォーター	い…」な	ど、レベル	アップをも	₹ ラ て ( )
		イン モーション		HWC A		M			イン モーション	る方にお額			
		~持久力アップ~		(前四)		(1114:1)			~筋力アップ~		_		<b>+</b> , <b>+</b> >
		- 1 <u>4</u>		(前田)		(川村)			THUITING TO		ってご不明な		<b>まし</b> にり
		(竹本)							(竹本)	担当者まで	でお願いしま	ます。	
21:00										多くの方の	りご利用お答	寺ちしてお	りま
	営業10:00~22:00 営業10:00~22:00 営業10:00~22:00 営業10:00~22:00												
	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	B
15:30~20:00	15 . 20 . 10 . 00	15:00~20:00	15 . 20 . 10 . 00	第2·4土曜日10:00~12:00	10:00~10:20
15:30~20:00	15:30~19:00	15:00~20:00	15:30~19:00	13:00~18:20	10:00~10:20

### ★祝日プログラムメニュー★

### FITNESS SCHEDULE フィットネススケジュール

#### 5月3日(土)

曜日		土
	フロア	プール
10:00		10:45 (30)
		アクアビクス
		(川村)
11:00		11:30 (30)
11.00		泳ごう会 <b>★★</b>
		WC 2 X X X
		(武居)
10.00		
12:00		
10.00		
13:00		
1.4.00		
14:00		
15:00		
16:00		
		,
17:00		17:20 (30)
		ヌードルアクア
		(前田)
10.00		10 00 (00)
18:00		18:00 (30)
		クロール★
		(II.T)
		(山下)
10.00		
19:00	₩ <b>₩</b> 10.	00~10:00
	<u> </u>	00~19:00

### ★祝日プログラムメニュー★

FITNESS S	CHEDULE フィットネススケジュール	5月5日 (月)				
曜日		月				
	フロア	プール				
10:00	10:15 (10)	10:45 (30)				
	ストレッチ	ウォーター・ イン・ モーション				
	10:25 (10)	~筋力アップ~				
	脚・お尻すっきり	(竹本)				
1.1.00	(前田)	11 00 (00)				
11:00		11:30 (30)				
		背泳ぎ★				
		(111++)				
12:00		(川村)				
12.00						
13:00	13:00 (60)	13:30 (45)				
	太極拳	泳ごう会★★★				
	(高木)	(川村)				
14:00		14:10 (30)				
		クロール★★				
		(66.15)				
15.00		(竹本)				
15:00 16:00						
17:00		17:30 (30)				
11.00		4種目★★				
		(川村)				
18:00		V - 1.7/				
19:00						
	営業10:	00~19:00				

## ★祝日プログラムメニュー★

FITNESS SO	CHEDULE フィットネススケジュール	5月6日(火)
曜日		火
	フロア	プール
10:00		10:15 (30)
		ウォーター・ イン・ モーション
		~筋力アップ~
		(竹本)
11:00		11:00 (30)
		クロール★
		(=44=)
		(武居)
12:00	12:20(10)	
12.00	ストレッチ	
	12:30(10)	
	脚・お尻すっきり	
	(山下)	
13:00		13:30 (30)
		脂肪燃焼アクア
		(前田)
1 4 - 0 0		14 10 (00)
14:00		14:10 (30)
		平泳ぎ★
		(山下)
15:00		(ш і /
16:00		16:30 (30)
		ミットアクア
		(川村)
17:00		17:15 (30)
		背泳ぎ★
		(前田)
18:00		
19:00		
	営業10	:00~19:00