

5月1日(水)～5月6日(月)

5月1日(水) 営業時間 10:00～23:00	
スタジオ	プール
10:30(60) バレトン (河角)	10:30(30) 4種目★★ (竹廣)
12:00(45) 美姿勢Motion (吉福)	11:30(30) アクアビクス (竹廣)
13:15(45) WAVE STRETCH (佐藤)	12:30(30) 4種目★ (広中)
	13:30(30) アクアPLUS (伊東)
18:30(60) 背中美人～30℃～ (相川)	19:30(30) 4種目★ (浅井)
20:00(45) ステップアップエアロ (伊東)	20:00(30) 4種目★★★ (川添)
21:15(45) Group Fight 45 (田中)	21:15(30) ウォーターイン 筋力UP (岡)

5月2日(木) 振替営業 10:00～20:00	
スタジオ	プール
10:30(45) パワーYOGA (相川)	10:30(30) アクアウォーク (竹廣)
11:45(45) WAVE STRETCH (伊東)	11:30(30) 4種目★★ (竹廣)
13:00(45) Group Power 45 (田中)	12:30(30) アクアビクス (岡)
	13:30(30) 4種目★ (屋根本)

5月3日(金) 営業時間 10:00～20:00	
スタジオ	プール
10:30(60) 「チューニングヨガ」 有料レッスン (吉福)	10:30(30) ウォーターイン 持久力 (岡)
12:00(45) エアロビクス★ (屋根本)	11:30(30) フィンスイム (岡)
13:15(60) 背中美人～30℃～ (相川)	12:30(30) アクアジョギング (山村)
	13:30(30) 4種目★ (屋根本)
18:30(45) ステップ (田中)	

5月4日(土) 営業時間 10:00～20:00	
スタジオ	プール
10:30(45) Group Fight 45 (田中)	10:30(30) 流水
11:45(45) エアロビクス★★ (吉福)	11:45(30) 4種目★ (屋根本)
13:00(60) HOT YOGA ～38℃～ (相川)	12:45(30) ウォーターイン 筋力 (岡)
18:30(60) HOT YOGA ～38℃～ (中川)	

5月5日(日)

フレンドシップデー開催の為

臨時休館

とさせていただきます。

5月2日木曜日に振替営業します。

ご迷惑をおかけしますが
ご理解とご協力をお願いします。

5月6日(月) 営業時間 10:00～20:00	
スタジオ	プール
10:30(45) エアロビクス★ (吉福)	11:00(30) アクアジョギング (伊東)
11:45(45) 体幹ピラティス (吉福)	12:00(30) 4種目★ (広中)
13:00(45) ステップアップエアロ (佐藤)	13:00(30) アクアPLUS (中川)
	14:00(40) レベルアップスイム (広中)
18:00(60) Group Fight 60 (田中)	

曜日	月		火		水		木	金		土		日		
	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	スタジオ	プール	
10:00	♥ 10:30(60) HOT YOGA Light~32°C~ (吉福) 20日 竹廣 予約制 20名		♥ 10:30(60) 沖ヨガ (得能)	♥ 10:30(30) アクア PLUS (竹廣)	♥ 10:30(60) パレトン (河角)	10:30(30) 4種目 ★★ (竹廣)	休館日	♥ 10:30(45) ステップアップ エアロ (佐藤)		♥ 10:30(45) GROUP fight (田中)	♥ 10:30(30) 流水 ウォーキング			
11:00		♥ 11:00(30) アクア ジョギング (山村)		11:30(30) フィン スイム (川添) 14日 皆元		♥ 11:30(30) アクアビクス (竹廣)		♥ 11:45(60) 背中美人 ~30°C~ (屋根本) 予約制 20名	♥ 11:00(30)  ウォーター・イン・モーション 持久力 10日24 筋力 17日31日 (岡)	11:45(45) エアロビクス ★★ (吉福) 25日 Group Groove45 中川	11:45(30) 4種目 ★★ (広中)	♥ 11:30(45) パワー YOGA (中川)		
12:00	♥ 12:00(45) マットピラティス (神明)	♥ 12:00(30) 4種目 ★ (竹廣)	12:00(60) GROUP groove (中川)	12:30(30) 4種目 ★★ (皆元)	♥ 12:00(45) 美姿勢 Motion (吉福) 22日 パワーYOGA 屋根本	♥ 12:30(30) 4種目 ★ (広中)			♥ 12:00(30) 4種目★ クロール 10日 背泳ぎ 17日 平泳ぎ 24日 バタフライ 31日 (広中)		♥ 12:45(30)  ZUMBA (伊東)	♥ 12:45(45)  WAVE STRETCH (伊東)	♥ 12:45(45) アクアビクス (岡)	♥ 12:30(30) アクアビクス (岡)
13:00	♥ 13:00(45) エアロビクス ★ (屋根本)	♥ 13:00(30) アクア PLUS (中川)	♥ 13:30(45) パワー YOGA (竹廣)	♥ 13:30(30) 4種目 ★ (広中)	♥ 13:15(45)  WAVE STRETCH (佐藤) 8日 エアロビクス★ 相川	♥ 13:30(30) アクア PLUS (伊東)		♥ 13:15(60) リラクゼーション ヨガ (加藤)	♥ 13:00(30) アクア ウォーク (竹廣)	13:00(60) HOT YOGA ~38°C~ (相川) 18日 屋根本 予約制 20名				♥ 13:30(30) 4種目 ★ (屋根本)
14:00	♥ 14:00(90) 太極拳 (堀内)	14:00(40) レベルアップ スイム (広中)							14:00(30) 4種目 ★★ (目貫)			♥ 14:00(45) GROUP POWER (田中) 先着19名		

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
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~20:00	10:10~11:10

曜日	月		火		水		木	金		土		日	
	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	スタジオ	プール
18:00	18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋)		18:30(60) エアロビクス ★★★ (田中)		18:30(60) 背中美人 ~30℃~ (相川)			18:30(45) ステップ (田中) 先着19名					
19:00	19:45(60) バレトン (河角)			19:15(30) 4種目 ★★ (川添)		19:30(30) 4種目 ★ (浅井)	休館日	19:45(45) GROUP groove (中川)	19:30(30) アクア ジョギング (山村)				
20:00		20:00(30) ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡)	20:00(45) パワー YOGA (越智)	20:00(30) アクアビクス (中川)	20:00(45) ステップアップ エアロ (伊東)	20:30(30) 4種目 ★★★ (川添)			20:30(30) 泳ごう会 (川添)	<p>「ステップアップエアロ」</p> <p>エアロビクスの初中級(★1.5)クラスです 「エアロビクス★」から★★、ステップなどへ ステップアップを目指すクラスです♪ エアロビクスに慣れてきた方や、 脂肪燃焼を目指す方に最適です！</p>			
21:00	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福)	21:15(30) 4種目 ★ (屋根本)	21:15(60) GROUP POWER (伊東) 先着19名		21:15(45) GROUP fight (田中)	21:15(30) ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)		21:15(60) HOT YOGA Light~32℃~ (相川)					

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
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~20:00	10:10~11:10

もっとキレイBODYに!

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致します。