


曜日	月	火	水	木	金	土	日					
スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ					
9:00												
10:00	10:30(45) エアロビクス ★ (武本)	10:30(30) アクア ピクス (滝口)		10:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (山根) NEW	10:30(45) マット ピラティス (松井)	10:30(30) アクア PLUS (竹田)	10:30(45) ZUMBA (三浦)	10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 (保田)	10:30(30) アクア ピクス (武本)			
11:00	11:45(45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)		11:00(45) GROUP groove (村上)	11:15(30) 平泳ぎ ★ (山根)	11:45(45) GROUP fight (和田)	11:15(30) バタフライ ★ (受田)	11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT (三浦)	11:15(30) クロール ★ (山根)	11:45(45) ZUMBA (松井)	11:15(30) 4種目 ★★ (山根) 5日 バタフライ 12日 背泳ぎ 19日 平泳ぎ 26日 クロール	11:00(45) かんたん ステップ 定員25名 (和田)	
12:00			12:00(20) ちよこつと レッスン スタッフと一緒に 楽しくエクササイズ♪ 気軽にご参加ください!									
13:00	13:00(45) パワー YOGA (大西)	13:15(30) アクア PLUS (高橋)	13:00(45) エアロビクス ★ (竹田)	13:15(30) 背泳ぎ ★ (武本)	13:00(45) オリジナル エアロ (柳井)	13:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション (村上) NEW	13:15(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:15(30) バタフライ ★★ (田原)	13:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (松井) NEW	13:00(45) パワー YOGA (武本)	13:15(30) aqua ZUMBA (和田)	
14:00	14:15(45) WAVE STRETCH (山根)	14:00(30) クロール ★ (受田)	14:15(60) 太極拳 (伊藤)	14:15(45) ボディ メンテナンス (柳井)		14:30(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)	14:00(30) アクア PLUS (武本)	14:30(45) エアロビクス ★ (中島)	15:45(45) GROUP fight (中島)	14:15(45) エアロビクス ★ (高橋)	14:00(30) 平泳ぎ ★ (武本)	
15:00												
16:00											16:00(45) GROUP groove (村上)	
17:00	<p>NEW CHOREOGRAPHY</p> <p>新しいコリオの お知らせ</p> <p> ・HOTヨガ</p> <p>water motion The new wave in aqua exercise ウォーター・イン・モーション</p>										17:15(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (高橋) NEW	

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 14:15～19:30	11:45～13:00 17:15～19:00	15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
18:00	18:30(45) ZUMBA (三浦)		18:30(45) マット ピラティス (松井)		18:30(45) パワー YOGA (村上)		18:00(45) エアロビクス ★★ (高橋)
19:00	19:45(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (三浦)	19:45(30) aqua ZUMBA (村上)	19:45(45) ZUMBA (松井)	19:45(30) アクア PLUS (武本)	19:45(45) GROUP groove (和田)	19:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (山根)	19:15(45) GROUP fight (和田)
20:00		20:30(30) バタフライ ★ (村上)		20:30(30) 平泳ぎ ★ (受田)	20:15(45) マスターズ会 (山根)	20:30(60) HOT 背中美人 ~32℃~ HOT (和田)	20:30(30) 4種目 ★★ (武本)
21:00	21:15(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)		21:00(45) HOT コアシェイク ~32℃~ HOT (和田)		21:00(45) エアロビクス ★ (高橋)		
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★

10月14日(月)祝日は
別紙にてご確認ください。

お友達紹介
キャンペーン!

あなた
JCB商品券
2,000円分
プレゼント!

お友達紹介キャンペーン
実施中!!
詳細につきましては
スタッフまで\(^o^)/

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 14:15~19:30	11:45~13:00 17:15~19:00	15:15~19:30	13:15~17:00	10:00~11:45

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いたします。

総合フィットネスクラブ

SSS SPORTS PLAZA 宇部
スリーエススポーツプラザ

フリー
ダイヤル 0120-660-836

曜日	14日(月)	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30(45) エアロビクス ★ (武本)	 10:30(30) アクア ビクス (高橋)
11:00	 11:45(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)	 11:15(30) クロール ★ (受田)
12:00		
13:00	 13:00(45) パワー YOGA (大西)	 13:15(30)  (村上)
14:00	14:15(45) エアロビクス ★★ (高橋)	
15:00	 15:30(45)  (三浦)	
16:00		
17:00	 17:00(60) HOT YOGA Light ~30°C~  (三浦)	
営業10:00~20:00		

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、予めご了承下さい。
14日(月)
15:15~19:15