

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	スタジオ 9:30(45) WAVE STRETCH (仁木) 10:30(45) エアロビクス ★★ (中島)	スタジオ 9:30(30) アロマ ストレッチ (滝口) 定員40名 専用マットを ご利用ください 10:15(45) ステップ (滝口) 定員30名 チケット制 9:00~1階 エントランスにて チケット配布 11:15(45) エアロビクス ★★ (松井)	スタジオ 9:30(30) アロマ ストレッチ (滝口) 定員40名 専用マットを ご利用ください 10:15(45) ステップ (滝口) 定員30名 チケット制 9:00~1階 エントランスにて チケット配布 11:15(45) エアロビクス ★★ (松井)	スタジオ 9:30(30) アロマ ストレッチ (滝口) 定員40名 専用マットを ご利用ください 10:15(45) ステップ (滝口) 定員30名 チケット制 9:00~1階 エントランスにて チケット配布 11:15(45) エアロビクス ★★ (松井)	スタジオ 9:30(60) HOT YOGA Light ~30°C~ 《有料》 HOT (山根) NEW	スタジオ 9:30(60) HOT YOGA Light ~30°C~ 《有料》 HOT (山根) NEW	スタジオ 9:30(60) HOT YOGA Light ~30°C~ 《有料》 HOT (山根) NEW	
10:00	プール 10:30(30) アクア PLUS (岡田)	プール 10:30(30) アクア PLUS (岡田)	プール 10:30(30) アクア ウォーク (小嶋)	プール 10:30(30) アクア ピクス (吉廣)	プール 10:30(30) クロール ★ (谷口)	プール 10:30(30) クロール ★ (谷口)	プール 10:30(30) クロール ★ (谷口)	
11:00	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	スタジオ 11:30(45) GROUP fight (中島)	
12:00	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW	スタジオ 12:45(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ~36°C~ 《有料》 HOT (岡田) NEW
13:00	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	プール 13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ (仁木) NEW	
14:00	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	スタジオ 14:15(45) ステップ (吉廣)	
15:00	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	スタジオ 15:15(45) FLOW YOGA (石川)	
16:00	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	スタジオ 16:15(45) エアロビクス ★ (阿部)	
17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	スタジオ 17:00	

美彩心
(36°C/60%)
女性限定

がんばらない美活プログラム。
コラーゲントリートメントランプの光を全身で浴びながら、
脚・お腹・腕・デコルテをボディケア。
セルフマッサージでデトックスを促しながら、浴びて、
塗って、飲んで、チャージし、美肌を促進してくれます。

地域初 **ホットコラーゲンスタジオ**

背中美人
(32°C/60%)

コラーゲントリートメントランプと
ウェーピングのコラボレーション
背骨・肩甲骨・お尻をバランスよく整え、美肌効果
と合わせて、凛としたキレイな後ろ姿を目指します。

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
12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	13:30~18:00	10:00~11:45
15:30~19:30		14:30~19:30	17:30~19:00	15:30~19:30		

曜日	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
17:00														スタジオ 17:30(60) 美彩心 ~36℃~ 《有料》 女性限定 HOT (岡田)	プール 17:30(30) アクア ピクス (竹田)
18:00	18:45(50) 背骨 コンディショニング (梁瀬) フェイスタオルを ご持参下さい					18:45(45) Flow YOGA (石川)		18:45(60) HOT 骨盤ビューティー ~32℃~ 《有料》 HOT (三浦)		18:15(60) HOT YOGA ★アロマ★ ~38℃~ 《有料》 アロマタオル付 HOT (竹田)					
19:00		19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)		19:00(45) マット ピラティス (松井)		19:45(30) アクア ピクス (松本)		19:45(60) GROUP fight (仁木)		19:45(30) クロール ★ (松本)					
20:00	20:00(60) HOT YOGA Light ~30℃~ 《有料》 HOT (梁瀬)	20:30(30) 平泳ぎ ★ (小嶋)		20:00(45) ZUMBA (松井)		20:30(30) 背泳ぎ ★ (谷口)		20:00(30) アクア ウォーク (小嶋)		20:15(45) エアロピクス ★★ (三浦)		20:30(30) アクア PLUS (竹田)			
21:00	21:30(45) エアロピクス ★★ (滝口)			21:00(60) GROUP POWER (仁木)				21:15(60) Hot Collagen Studio 美彩心 ~36℃~ 《有料》 女性限定 HOT (田丸)		21:00(45) マスターズ会 (小嶋)		21:15(45) パワー YOGA (岡田)			
22:00	<p>NEW</p> <p>コリオのお知らせ</p> <p>•HOT YOGA •HOT 骨盤ビューティー</p> <p>背中美人</p> <p>water in motion The new wave in aqua exercise ウォーター・イン・モーション</p>														
23:00	<p>営業9:00～23:00</p>														

⇒レギュラープログラム 無料
 プレミアム ⇒プレミアムプログラム ¥1,000(税込¥1,080)/回
 HOT ⇒HOTプログラム ¥2,000(税込¥2,160)/回

★祝日営業のお知らせ★
 1月14日(月)は、後日別紙にてご確認ください。

チケット配布についての注意事項
 チケット配布は、利用者本人の方が並ばれた順で配布します。



 本人以外のチケット配布や荷物等での場所取りは、
 ご遠慮願います。
 ※その場合は、並ばれている列の最後尾とします。

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
12:00～13:00		12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	13:30～18:00	10:00～11:45
15:30～19:30		14:30～19:30	17:30～19:00	15:30～19:30		

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。

曜日	月	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30(45) マット ピラティス (中島)	 10:30(30) アクア ビクス (松本)
	11:00	 11:15(30) 背泳ぎ ★ (岩本)
11:00	11:30(45) エアロビクス ★★ (中島)	
12:00	 12:45(60) HOT YOGA ★アロマ★ ~38°C~ 《有料》 アロマタオル付 (岡田)	
13:00		 13:10(30)  ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (仁木)
14:00	 14:15(45)  (吉廣)	 14:00(30) 背泳ぎ ★ (小嶋)
15:00	 15:15(45) Flow YOGA (石川)	15:30~19:00は、 子どもの スイミングスクールが ありますので、 コースの制限が かかります。 詳しくは、館内POPを ご確認ください。
16:00	16:15(45) ステップ (滝口)	
17:00	 17:15(45) ボディ シェイプ (滝口)	
18:00		
19:00	営業10:00~20:00	