

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	スタジオ 9:30(45) エアロビクス★ (阿部)	スタジオ	スタジオ 9:30(30) アロマストレッチ (滝口)	スタジオ 9:30(45) WAVE STRETCH (谷口)	スタジオ 9:30(45) パワーYOGA (岡田)	スタジオ	スタジオ	
10:00	10:30(45) GROUP fight (中島) 5/27 担当 仁木	プール 10:30(30) aqua ZUMBA (吉廣)	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 (松本)	プール 10:30(45) GROUP groove (岡田)	プール 10:30(30) 背泳ぎ★ (松本)	プール 10:30(30) アクアピクス (仁木) 5/25 担当 竹田	
11:00	11:30(45) エアロビクス★★ (中島) 5/27 ステップ (仁木)	11:15(30) 平泳ぎ★ (岩本)	11:30(60) HOT YOGA ★アロマ★ ～38℃～ 《有料》 HOT アロマタオル付 (松井)	11:15(30) クロール★ (岩本)	11:30(45) 9:00～1階 エントランスにて チケット配布 11:30(45) マット ピラティス (松井) 定員40名 専用マットを ご利用ください	11:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (松本)	11:45(60) ピラティス 《有料》 プレミアム (松井)	
12:00	12:45(60) Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ 《有料》 女性限定 HOT (岡田)	13:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (仁木)	13:00(45) WAVE STRETCH (仁木)	13:10(30) アクアピクス (滝口)	13:00(45) コアシェイク (三浦)	13:15(30) メニュー練習 (小嶋)	12:00(45) エアロビクス★★ (三浦) 5/12 エアロビクス★ (阿部)	13:00(60) GROUP POWER (仁木)
13:00	14:15(45) GROUP groove (田丸)	14:00(60) アドバンス スイム 《有料》 プレミアム (田原)	14:00(60) 太極拳 (伊藤)	13:45(30) 背泳ぎ★★ (田原)	14:00(45) パワーYOGA (三浦)	13:15(30) バタフライ★ (小嶋)	13:15(30) ZUMBA (松井) 定員40名 チケット制 11:30～1階 エントランスにて チケット配布	13:15(30) アクアPLUS (岡田)
14:00	15:15(45) FLOW YOGA (石川)	15:15(45) GROUP fight (仁木)	15:15(45) GROUP fight (仁木)	14:15(30) アクアウォーク (小嶋)	14:15(45) エアロビクス★ (田丸)	14:00(30) アクアピクス (竹田)	14:15(60) HOT YOGA Light ～30℃～ 《有料》 HOT (松井)	14:15(45) Flow YOGA (石川)
15:00	16:00	15:00(45) エアロビクス★★ (滝口)	15:00(45) エアロビクス★★ (滝口)	15:00(45) 背中美人 ～32℃～ 《有料》 HOT (田丸)	15:30(60) Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～ 《有料》 HOT (田丸)	15:45(45) マット ピラティス (中島)	15:15(45) ボディシェイプ (滝口)	14:00(30) 平泳ぎ★ (中本)
16:00	<p>美彩心 (36℃/60%) 女性限定</p> <p>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。</p>		<p>地域初 ホットコラーゲンスタジオ</p> <p>背中美人 (32℃/60%)</p> <p>コラーゲントリートメントランプとウェーブリ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。</p>		16:15(45) パワーYOGA (田丸)	16:45(45) エアロビクス★★ (中島)	16:15(45) エアロビクス★ (竹田)	
17:00	<p>5/25 休講</p>				5/25 休講			

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	月	プール	火	スタジオ	水	プール	スタジオ	木	プール	スタジオ	金	プール	スタジオ	土	プール	スタジオ	日	プール
17:00																		17:30 (60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ 《有料》 (竹田)	17:15 (30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ (仁木)
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 YOGA ★アロマ★ ～38℃～ 《有料》 HOT アロマタオル付 (三浦)			18:15 (60) Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ 《有料》 女性限定 HOT (田丸)					
19:00			19:45 (30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (松本)		19:00 (45) マット ピラティス (松井)		19:45 (30) アクア ピクス (仁木)	19:45 (60) GROUP POWER (仁木)					19:45 (30) アクア ウォーク (小嶋)						
20:00	20:00 (60) HOT YOGA Light ～30℃～ 《有料》 HOT (梁瀬)		20:30 (30) バタフライ ★ (小嶋)		20:00 (45) エアロピクス ★★ (松井)		20:30 (30) 平泳ぎ ★ (松本)		20:00 (30) アクア PLUS (竹田)	20:15 (45) ZUMBA (三浦)			20:30 (30) 背泳ぎ ★ (谷口)						
21:00	21:30 (45) ステップ (滝口)				21:15 (60) Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ 《有料》 女性限定 HOT (竹田)			21:00 (60) GROUP groove (田丸)		21:00 (45) マスターズ会 (小嶋)	21:15 (60) GROUP fight (竹田)								
22:00	<p>NEW CHOREOGRAPHY 新しいコリオのお知らせ</p> <p>POWER YOGA</p> <p>美彩心</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★
 5月1日(水)～6日(月)は、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。

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