

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ					
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール					
9:00												
10:00	10:30(45) WAVE STRETCH (山根)	10:30(30) アクア PLUS (滝口)	10:30(45) エアロビクス★ (武本)	10:30(30) アクア ビクス (山根)	10:30(30) アクア PLUS (高橋)	10:30(45) ZUMBA (三浦)	10:30(45) 導引保健功・太極拳 (保田)	10:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (村上)				
11:00	11:45(45) ボディシェイプ (滝口)		11:45(45) パワー YOGA (大西) <b>NEW</b>	11:15(30) バタフライ★ (山根)	11:00(45) マットピラティス (松井)	11:15(30) 平泳ぎ★ (廣兼)	11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT (三浦)	11:15(30) 背泳ぎ★ (武本)	11:45(45) ZUMBA (松井)	11:15(30) 4種目★★ (山根)	11:00(60) HOT 背中美人 ～32℃～ HOT (和田) <b>NEW</b>	
12:00				12:00(20) ちょこっとレッスン <b>NEW</b> 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) GROUP POWER 定員25名 (山根)	13:15(30) アクア ビクス (廣兼)	13:00(45) GROUP groove (村上)	13:15(30) クロール★ (武本)	13:00(45) エアロビクス★★ (柳井)	13:15(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:15(30) 平泳ぎ★★ (田原)	13:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (松井)	13:00(45) パワー YOGA (武本) <b>NEW</b>	13:15(30) アクア ビクス (高橋)		
14:00	14:15(45) エアロビクス★ (高橋)	14:00(30) 背泳ぎ★ (廣兼)	14:15(60) 太極拳 (伊藤)	14:15(45) ボディメンテナンス (柳井)	14:00(30) aqua ZUMBA (和田)	14:30(45) GROUP fight (和田)	14:00(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (山根)	14:30(45) エアロビクス★ (中島)	14:15(45) エアロビクス★★ (和田)	14:00(30) バタフライ★ (武本)		
15:00								15:45(45) GROUP fight (中島)				
16:00									16:00(45) GROUP groove (村上)			
17:00	<b>NEW CHOREOGRAPHY</b> 新しいコリオのお知らせ					パワー YOGA		背中美人		17:15(45) かんたんステップ 定員25名 (高橋)		

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

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	
18:00	18:30(60) HOT YOGA Light ~30°C~ <b>HOT</b> (三浦)		18:30(45) マット ピラティス (松井)	18:30(45) エアロビクス ★ (廣兼)		18:00(60) GROUP groove (和田)		
19:00		19:45(30) アクア ピクス (武本)	19:45(45) ZUMBA (松井)	19:45(30) aqua ZUMBA (村上)	19:45(45) パワー YOGA (村上) <b>NEW</b>	19:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (山根)	19:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ~38°C~ <b>HOT</b> (高橋)	
20:00	20:00(45) ZUMBA (三浦)	20:30(30) 平泳ぎ ★ (武本)		20:30(30) バタフライ ★★ (廣兼)	20:15(45) マスターズ会 (山根)	20:30(30) 背泳ぎ ★ (廣兼)		
21:00	21:15(45) かんたん ステップ 定員25名 (高橋)		21:00(60) GROUP fight (和田)		21:00(45) HOT コアシェイク ~32°C~ <b>HOT</b> (和田)	21:00(60) GROUP POWER 定員25名 (山根)		
22:00								
23:00	営業10:00~23:00		営業10:00~23:00		営業10:00~23:00		営業10:00~23:00	

**★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。

**★祝日営業のご案内★**  
5月3日(金)~6日(月)は  
別紙にてご確認ください。

 **Instagram**  
やっています!

◆フィットネス ◆施設情報  
◆スケジュール(プログラム・担当)の変更  
◆キャンペーン情報 etc.



@SSS\_LUBE

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
11:45~13:00		11:45~13:00	11:45~13:00			
15:15~19:30		14:15~19:30	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。