

曜日 店舗	月			大内 スタジオ	火			水			大内 スタジオ	木			金			大内 スタジオ	土			大内 スタジオ	曜日 店舗		
	スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori				
9:30																						9:30			
10:00																						10:00			
10:30(45)	マット ピラティス (中島)			10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) エアロビクス (石川)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (別所) NEW		10:30(45) ZUMBA (三浦) 4/3 石川	10:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (長嶺) HOT		10:45(60) POWER YOGA (高田)	10:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠) HOT	10:30(45) パワー YOGA (植木)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (別所) HOT	10:30(45) WAVE STRETCH (仁木)				10:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (別所) HOT		10:45(45) マット ピラティス (中島)	11:00			
11:00																						11:00			
11:45(45)	GROUP fight (中島)				11:45(45) かんたん ステップ (瀧口)			11:45(45) パワー YOGA (三浦) 4/3 辻				12:00(45) エアロビクス ★★ (村上)	11:45(45) エアロビクス ★★ (村上)	12:00(45) WAVE STRETCH (宮田)	11:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦) HOT				11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)			12:00(45) GROUP fight (中島)	12:00		
12:00																						12:00			
12:30(45)				12:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (三浦) 4/1 高田 HOT	13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺) HOT		13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (三枝) HOT		13:30(45) ZUMBA (三浦) 4/3 山根	13:00(45) マット ピラティス (松井)	13:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (原) HOT	13:00(45) エアロビクス ★ (三浦)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (長嶺) HOT				12:30(45) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)			12:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (別所) HOT	12:00(45) GROUP fight (中島)	13:00	
13:00	ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠木) HOT																				13:00			
14:00				14:00(45) バレトン (三浦) 4/1 宮田 エアロビクス★	14:30(60) ヨガ 至誠館 (山下)			14:15(60) 太極拳 (末岡)				14:45(45) エアロビクス ★ (河上)	14:45(45) 気功 (嘉戸) 4/18 宮田 WAVE STRETCH	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (高田) HOT	14:00(30) LES MILLS BODYBALANCE				14:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (鈴木) HOT			14:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (鈴木) HOT	14:00	
14:00	エアロビクス ★ (宇佐川)																					14:00			
15:00				15:15(45) パワー YOGA (楠)																		15:00			
16:00																						16:00			
17:00	LES MILLS CORE (中島)			17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE				17:15(30) LES MILLS CORE				17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	17:30(30) LES MILLS CORE	17:00(30) LES MILLS CORE	17:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原) HOT	16:00(45) LES MILLS BODYCOMBAT				17:00(45) LES MILLS SH'BAM	17:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (辻) HOT			17:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (辻) HOT	17:00
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT			18:15(30) LES MILLS CORE				18:00(30) LES MILLS SH'BAM				18:15(30) LES MILLS CORE	18:15(30) LES MILLS CORE	18:00(45) groove (中島)	18:00(45) STEP 定員23名 (瀧口)				18:00(30) LES MILLS CORE	18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT			18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT	18:00	
19:00				19:00(45) ステップ 定員23名 (瀧口)	19:15(45) ZUMBA (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (三浦) HOT		19:00(45) エアロビクス ★ (瀧口)	19:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原) HOT		19:00(45) パワー YOGA (宮田)	18:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井) HOT	19:15(45) GROUP fight (辻田)	19:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (別所) HOT	18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)				18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT			18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT	19:00		
20:00				20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:30(45) LES MILLS BODYPUMP	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井) HOT		20:15(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (仁木) HOT		20:45(60) GROUP fight (中島)	20:15(45) ZUMBA (松井)	20:30(45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (原) HOT	20:00(45) GROUP groove (宮田)				20:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT			20:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田) HOT	20:00		
21:00	GROUP groove (辻)	20:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)			21:30(30) LES MILLS CORE			21:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT				21:30(45) POWER 定員23名 (河上)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE								21:00				
22:00																						22:00			
23:00																						23:00			

営業 20:00まで

無料 ⇒ レギュラープログラム
※ベーシック・アドバンス・U25・「recori」プラチナ会員様は無料です。

1回 ¥1,100 ⇒ プレミアムプログラム
※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。

1回 ¥1,100 ⇒ HOTプログラム【30~38℃】
※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。

※「recori」のフルタイム・月4回会員様のご利用は、吉敷店スタジオIIのみです。
※「recori」プログラムは、ベーシック・アドバンス・U25会員様のご利用はできません。

総合フィットネスクラブ SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ
大内 ☎0120-205-665 吉敷 ☎0120-717-315

SSSプロデュースのビューティーエクササイズプログラム **recori** Re collagen rejuvenation

ホームページ ⇒ <http://www.fitsss.co.jp>



NEW CHOREOGRAPHY

HOT YOGA
アロマ
HOT YOGA
Light

4月からの
アロマ

- 【ローズマリー】
集中力を高める・疲れたカラダを元気づける
- 【イランイラン】
呼吸を落ち着かせリラックスさせる
- 【ペパーミント】
清涼感のある香り・気分を落ち着かせる

★祝日営業のお知らせ★
4/29 (月/祝)
は別紙をご参照ください。

各情報配信についてのお知らせとお願い
・クラブ営業等の変更は、随時メールマガジンで配信しておりますので、フロントにてご登録をお願いいたします。
・プログラム変更等の情報は、Xで配信しておりますのでご確認ください。

X

QRコード

吉敷店 大内店

曜日 店舗	月		火		水		木		金		土		日		曜日 店舗
	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	
9:30															9:30
10:00	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (植木) NEW	10:30(30) アクアビクス (高田)	10:30(30) アクア PLUS (滝口)	10:30(30) aqua ZUMBA (辻田)	10:30(30) アクア PLUS (村上)	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木) NEW	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:30(30) aqua ZUMBA (高田)			10:45(30) アクアビクス (宮田)				10:00
11:00	11:15(30) 平泳ぎ ★★ (辻田)	11:15(30) クロール ★ (河上)		11:15(30) バタフライ ★ (植木)		11:15(30) 背泳ぎ ★ (横山)	11:15(30) 背泳ぎ ★ (野村)	11:15(45) 泳ごう会 (横山)							11:00
12:00															12:00
13:00	13:15(30) アクアビクス (宇佐川)	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木) NEW	13:15(30) アクアビクス (三枝)	13:00(30) アクア PLUS (辻)	13:15(30) バタフライ ★ (寺山)	13:00(45) FAT BURNER SWIM プレミアム (横山)	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木) NEW	13:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木) NEW							13:00
14:00	14:00(30) 平泳ぎ ★ (中田)		14:00(45) スイム 45 (三枝)	13:45(30) クロール ★ (野村)	14:00(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (横山) NEW		14:00(30) 4種目 ★★ (辻田)	14:15(30) 平泳ぎ ★ (河上)							14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:30(30) 4種目 ★★ (山下)		19:30(30) aqua ZUMBA (辻田)	19:30(30) 背泳ぎ ★★ (白木)	19:30(30) クロール ★ (河上)		19:30(30) アクアビクス (辻)	19:45(30) 4種目 ★★ (横山)							19:00
20:00		20:00(30) アクア PLUS (宮田)	20:15(30) バタフライ ★ (辻)	20:15(30) アクア PLUS (滝口)			20:15(30) クロール ★ (辻)								20:00
21:00															21:00
22:00															22:00
23:00															23:00

Free Training Day!

★ 終日フリートレーニングのみ



全世界が注目のアクアプログラムをアメリカから直輸入!
水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体力アップ! 「持久力」「体幹力」「柔軟性」など目的別にパートが構成されているので、30分程度でも体系的に運動効果が得られます。やりきった後の爽快感は格別です!(^)!



ラテン系アクアプログラム!

楽しくて脂肪燃焼効果が高いと多くのファンを持つ『ZUMBA』のプールバージョン!!
ラテン音楽に合わせて、特有のリズムと動きを組み込んだ振付を楽しむクラスとなっています。水中で行うので、膝や腰に負担をかけず運動ができますので、流行の『ZUMBA』が気になっていたもののちょっと不安...という方も安心して参加できます。

4/5バタフライ、4/12背泳ぎ
4/19平泳ぎ4/26クロール

4/5 バタフライ、4/12 背泳ぎ
4/19 平泳ぎ、4/26 クロール

総合フィットネスクラブ
SSS SPORTS PLAZA
スリーエススポーツプラザ
大内 ダイヤル ☎0120-205-665 吉敷 ダイヤル ☎0120-717-315

下記の時間帯は、スイミングスクールを行っております。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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
吉敷	14:00~19:00	11:00~13:00 16:20~19:00	13:30~19:00		11:00~13:00 15:00~19:00	9:30~11:45 13:20~18:00	10:00~17:00 家族利用	吉敷
大内	16:45~20:00			17:00~20:00		10:00~11:30 17:00~18:30	家族利用	大内



FITNESS SCHEDULE

4/29(月)
祝日メニュー

曜日	月			大内
	スタジオ I	スタジオ II	recori	
9:30				
10:00				
	10:30(45) WAVE STRETCH (仁木)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (辻)		10:45(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦)
11:00				
	11:45(45) GROUP fight (辻田)			
12:00				
				12:15(45) エアロビクス ★ (三浦)
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) ピラティス (中島)		
14:00				
	14:30(45) GROUP groove (中島)			14:15(45) ステップ 定員23名 (滝口)
15:00				
				15:30(45) パワー YOGA (宮田)
16:00	16:00(45) エアロビクス ★ (滝口)			
17:00	17:00(30) LES MILLS CORE			
	17:45(45) LES MILLS BODYBALANCE			17:15(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (鈴木)
18:00				
19:00				
20:00	営業時間 20:00まで			

曜日	月	
	吉敷	大内
9:30		
10:00	10:30(30) アクアビクス (三枝)	10:30(30) aqua ZUMBA (高田)
11:00	11:15(30) 平泳ぎ ★★ (三枝)	
12:00		
13:00	13:15(30) aqua ZUMBA (辻田)	13:15(30) アクアビクス (滝口)
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	営業時間 20:00まで	

無料		⇒ レギュラープログラム ※ベーシック・アドバンス・U25・「recori」プラチナ会員様は無料です。
1回 ¥1100		⇒ プレミアムプログラム ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。
1回 ¥1100		⇒ HOTプログラム【30~38℃】 ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。
※「recori」のフルタイム・月4回会員様のご利用は、吉敷店スタジオ II のみです。 ※「recori」プログラムは、ベーシック・アドバンス・U25会員様のご利用はできません。		

下記の時間帯は、 利用コースに制限がございます。 予めご了承ください。	
吉敷	スイミング教室 14:00~18:30
大内	家族利用コース 13:00~17:00

SSSスポーツプラザ吉敷 ⇒ TEL 0120-717-315
SSSスポーツプラザ大内 ⇒ TEL 0120-205-665
ホームページ ⇒ <http://www.fitsss.co.jp>

