

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	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)		10:30(45) ZUMBA (三浦)	10:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (長嶺)		10:45(60) POWER YOGA (高田)	10:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠)	10:30(45) パワー YOGA (植木)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (別所)	10:30(45) WAVE STRETCH (仁木)				11:00(60) エアロビクス *** (春吉)	10:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (別所)		10:45(45) マット ピラティス (中島)	11:00		
11:00																						11:00			
11:45	GROUP fight (中島)																					11:45			
12:00																						12:00			
12:30																						12:30			
13:00	ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠木)		12:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (三浦)	13:00(45) groove (辻)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ~30℃~ (三枝)		13:30(45) ZUMBA (三浦)	13:30(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	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)	13:00(45) エアロビクス ★ (三浦)				12:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (別所)		12:00(45) GROUP fight (中島)	12:30(45) GROUP groove (鈴木)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	13:00	
14:00																						14:00			
14:15	エアロビクス ★ (宇佐川)																					14:15			
15:00																						15:00			
16:00																						16:00			
17:00																						17:00			
17:30	LES MILLS CORE (中島)																					17:30			
18:00																						18:00			
18:15	LES MILLS BODYCOMBAT (中島)																					18:15			
19:00																						19:00			
19:15	パワー YOGA (辻)	19:15(45) HOT コアシエイク ~32℃~ (仁木)		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)	19:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)	19:00(45) エアロビクス ★ (瀧口)	19:00(45) パワー YOGA (宮田)	19:00(45) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	19:15(45) GROUP fight (辻田)	19:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (別所)	18:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (高田)	18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)	18:00(45) groove (中島)				18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (宮田)	18:00(30) LES MILLS CORE (辻)	17:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (原)	18:00(30) LES MILLS SH'BAM (宮田)	17:00(45) LES MILLS CORE (辻)	17:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (原)	19:00
20:00																						20:00			
20:30	GROUP groove (辻)	20:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)		20:15(45) エアロビクス *** (春吉)	20:30(45) LES MILLS BODYPUMP (春吉)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (三浦)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (仁木)	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℃~ (三浦)	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)	20:00(45) GROUP groove (宮田)				20:00(45) 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。	20:00					
21:00																						21:00			
22:00																						22:00			
23:00																						23:00			



NEW CHOREOGRAPHY

パワーYOGA 【レコリ専用プログラム】
背中美人



★祝日営業のお知らせ★

5/3 (金/祝) ~ 5/6 (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。

QRコード: 吉敷店, 大内店

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

ホームページ ⇒ <http://www.fitsss.co.jp>

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

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)	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) 5/1 河上	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)	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)	5/2 高田 アクアビクス	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)	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 (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)	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)							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)	5/1 高田 アクアZUMBA	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) 5/15 山下	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		20:15(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。

5/10バタフライ、5/17背泳ぎ
5/24平泳ぎ、5/31クロール

5/10 バタフライ、5/17 背泳ぎ
5/24 平泳ぎ、5/31 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 0120-205-665 吉敷 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	10:00~17:00 家族利用	大内

曜日	3日(金)				4日(土)				5日(日)				6日(月)				曜日		
店舗	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内 スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内 スタジオ	店舗		
9:30																		9:30	
10:00																		10:00	
10:30	10:30(45) WAVE STRETCH (長嶺)				10:30(45) エアロビクス ★ (原)								10:30(45) マット ピラティス (中島)	10:30(60) HOT YOGA Light ~30℃~ HOT (辻)				10:45(45) パワー YOGA (鈴木)	11:00
11:00			10:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (別所)	10:45(45) ZUMBA (石川)				11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)				11:45(45) マット ピラティス (中島)						11:00	
11:45	11:45(45) GROUP fight (辻田)				11:30(45) HOT コアシェイク ~32℃~ HOT (三浦)							11:45(45) GROUP fight (中島)						12:00	
12:00					12:00(45) LES MILLS CORE (三浦)				12:30(45) GROUP groove (鈴木)				12:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)				12:00(45) エアロビクス ★ (滝口)	12:00	
13:00	13:00(45) パワー YOGA (植木)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (松井)			13:00(45) パレトン (三浦)	13:00(60) HOT YOGA Light ~30℃~ HOT (三枝)			14:00(60) GROUP fight (仁木)				13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)				13:00(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (長嶺)	13:00	
14:00					14:15(45) GROUP POWER 定員26名 (仁木)				14:45(45) パワー YOGA (三浦)				14:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (鈴木)	14:15(45) エアロビクス ★ (宇佐川)				14:00(90) MOSSA SP (有料) GROUP groove POWER (宮田・河上)	14:00
14:30	14:30(45) ZUMBA (松井)																15:00		
15:00																	15:00		
16:00	16:00(45) ステップ 定員26名 (滝口)	15:45(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ HOT (仁木)			16:00(45) LES MILLS SH'BAM (三浦)	16:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)			16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE (辻)	16:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (辻)			16:00(45) パワー YOGA (辻)				17:00		
17:00	17:00(30) LES MILLS CORE (宮田)				17:00(45) LES MILLS CORE (中島)												17:00		
18:00	18:00(45) LES MILLS BODYBALANCE (宮田)				17:45(60) HOT YOGA Light ~30℃~ HOT (宮田)			18:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ HOT (宮田)							17:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT (宮田)			17:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (宮田)	18:00
19:00																	19:00		
20:00	営業 20:00まで				営業 20:00まで				営業 20:00まで				営業 20:00まで				20:00		

脂肪燃焼エアロSP (予約制)
定員:30名 料金: ¥550
エアロビクスの基本動作からバリエーションをタップリ加えた脂肪燃焼クラスです。夏に向けてカラダづくりをしたくなるこの季節に、しっかり汗のかける90分クラス!

MOSSA SP!! (予約制)
定員:23名 料金: ¥550
GrooveとPowerのコラボレッスン。前半はPowerでしっかり筋トレ!後半のGrooveで脂肪燃焼効果を高めていきます!いつものレッスンに物足りなさを感じている方にオススメです★

無料	⇒ レギュラープログラム
1回 ¥1,100	⇒ プレミアムプログラム
1回 ¥1,100	⇒ HOTプログラム 【30~38℃】

SSSプロデュースの Hot Collagen Studio[®]
ビューティーエクササイズプログラム
recori
Re collagen rejuvenation

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 〒950-0001 0120-205-665 吉敷 〒950-0001 0120-717-315

曜日	3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		曜日
店舗	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	店舗
	プール		プール		プール		プール		
9:30									9:30
10:00	 ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (植木)		アクアビクス (三枝)	アクアビクス (宮田)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> アクアビクス イベント(予約制) 定員:20名 料金:¥550 前半は、美姿勢や膝への負担軽減を目的とした筋トレやストレッチを行います。 後半は、前半に行った動きを使い ゆっくりなテンポでアクアビクスを行います。途中、記憶力を使った脳トレも行いますよ! いつもと違った、アクアビクスをお楽しみください。 </div>		アクアイベント (有料) (辻田・三枝)	 ZUMBA (高田)	10:00
11:00	背泳ぎ ★ (植木)	スキルSPレッスン (有料) (横山・河上)	クロール ★ (中田)				アクアイベント (有料) 11:30(45) スキルイベント (有料) 泳ぎを撮影します。携帯電話・スマートフォンをお持ちください。 (三枝・辻田)	パタフライ ★ (河上)	11:00
12:00									
13:00	 ZUMBA (辻田)	 ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (横山)	パタフライ ★★ (松尾)	クロール ★★ (横山)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> スキル イベント(予約制) 定員:15名 料金:¥550 ご自分の泳ぎを見てくださいませんか? 泳いでいる姿を動画に撮り泳ぎの確認・向上と一緒にしていくイベントです。ワンポイントアドバイス付き! ●自分の泳ぎがどうなっているかわからない方 ●今より、ワンランク上を目指している方 ●自分の泳ぎに興味のある方 ※只今、キャンセル待ちです </div>		アクアビクス (宇佐川)	アクア PLUS (滝口)	13:00
14:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> スキル SP!! (予約制) 定員:なし 料金:¥550 初級から中級向けのレッスン。4種目の中から好きな種目を選び練習していきます。普段できないスタート&ターン練習も行います。最後に泳いでる姿を動画で撮り後日データを送ります!! 詳しくは担当まで。 </div>							
15:00									15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00									19:00
20:00	営業20:00まで		営業20:00まで		営業20:00まで		営業20:00まで		20:00

トレーニングのみ

曜日	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	曜日
吉敷	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	吉敷
大内	家族利用コース 13:00~17:00	10:00~11:30 17:00~18:30 選手コース	家族利用コース 10:00~17:00	家族利用コース 10:00~17:00	大内