FITNESSSCHEDULE

2025年7月1日～7月31日

SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ 宇部

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00													
10:00	10:30(45) エアロビクス ★ （滝口）	10:30(30) クロール ★ （辻田） 28日　休講		10:45(45) GROUP groove （和田）	10:30(30) アクア PLUS （飯田） 23日・30日 休講	10:30(45) マット ピラティス （松井）	10:30(30) バタフライ ★ （受田） 24・31日 11:30開始	10:30(45) ZUMBA （三浦）	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ （山根） NEW 25日　休講	10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 （蔵田） 12日休講	10:30(30) アクア ビクス （高橋） 19日・26日 休講		
11:00	11:45(45) パワー YOGA （高橋）	11:30(30) アクア ビクス （滝口）			11:15(30) 背泳ぎ ★ （山根） 23・30日 休講	11:45(45) WAVE STRETCH （高橋）		11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT （三浦）		11:45(45) ZUMBA （松井）	11:15(30) 4種目 ★★ （武本） 5日　バタフライ 12日　背泳ぎ 19日　平泳ぎ 26日　クロール 19日・26日 11:30開始	11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT （和田）	
12:00				12:00(20) ちょこっと レッスン 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(60) HOT 背中美人 ～32℃～ HOT （竹田）	13:15(30) バタフライ ★ （受田）		13:00(45) GROUP fight （竹田）	13:15(30) アクア ビクス （辻田）	13:00(45) オリジナル エアロ （柳井）	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ （山根） NEW	13:15(45) ヨガ 至誠館 （山下）	13:15(30) クロール ★★ （山根）	13:00(60) HOT　YOGA Light ～32℃～ HOT （松井） NEW		13:15(45) エアロビクス ★ （武本）	13:15(30) aqua ZUMBA （辻田）
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員25名 （山根）			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) 平泳ぎ ★ （辻田）	14:30(45) かんたん ステップ 定員25名 （高橋）	14:00(30) aqua ZUMBA （和田）	14:30(45) エアロビクス ★ （中島）		14:30(45) GROUP fight （辻田）	14:00(30) 背泳ぎ ★ （受田）
15:00										15:45(45) GROUP groove （中島）			
16:00												16:00(45) パワー YOGA （武本）	
17:00												17:15(45) エアロビクス ★★ （高橋）	

★☆スイミングスクール夏休み短期教室のお知らせ☆★

7月19日(土)より夏休み短期教室が始まります。

プログラムの休講・時間変更あり

成人利用可コースが通常と異なります。

お間違えのないよう、ご確認よろしくお願い致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

NEW CHOREOGRAPHY

新しいコリオのお知らせ

・HOT YOGA
・HOT
骨盤ビューティー

water in motion ウォーター・イン・モーション

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

FITNESSSCHEDULE

2025年7月1日～7月31日

SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ 宇部

曜日	月 スタジオ	月 プール	火 スタジオ	水 スタジオ	水 プール	木 スタジオ	木 プール	金 スタジオ	金 プール	土 スタジオ	土 プール	日 スタジオ	日 プール
18:00	18:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT （三浦） NEW			18:30(45) マット ピラティス （松井）		18:30(45) GROUP POWER 定員25名 （受田）				18:00(45) GROUP fight （和田）			
19:00		19:45(30) アクア PLUS （高橋）		19:45(45) ZUMBA （松井）	19:45(30) アクア ビクス （武本）	19:45(45) GROUP groove （和田）	19:30(30) アクア PLUS （滝口）	19:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～36℃～ HOT （和田） NEW	19:45(30) aqua ZUMBA （辻田）				
20:00	20:00(45) ZUMBA （三浦）	20:30(30) クロール ★ （受田）			20:30(30) 背泳ぎ ★ （武本）		20:15(45) マスターズ会 （山根）	20:30(45) エアロビクス ★ （高橋）	20:30(30) 平泳ぎ ★ （辻田）	営業10:00～20:00		営業10:00～20:00	
21:00	21:15(45) GROUP fight （武本）			21:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT （和田）		21:00(45) かんたん ステップ 定員25名 （滝口）							
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。

◇環境設定のご案内◇
夏季 6月～10月 / 冬季11月～5月
HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・65%
その他HOTプログラム…32℃・夏季60% / 冬季65%

★イベントスケジュールのご案内★
7月20日(日)・21日(月)は後日別紙にてご確認ください。
★☆スイミングスクール夏休み短期教室のお知らせ☆★
7月19日(土)より夏休み短期教室が始まります。
プログラムの休講・時間変更あり
成人利用可コースが通常と異なります。
お間違えのないよう、ご確認よろしくお願い致します。
ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

♪紹介キャンペーン実施中♪
お友達を誘って楽しく
フィットネスしてみませんか？
詳細はスタッフまで＼(^o^)／

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

FITNESS SCHEDULE フィットネススケジュール

7/20（日）・21（月・祝）特別スケジュール

曜日	20日（日）		曜日	21日（月・祝）	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール
10:00	♪スペシャルレッスン♪		10:00	10:30（45） エアロビクス ★ （滝口）	
11:00	11:00（60） あつまれ！エアロ民 スペシャル （高橋・受田）		11:00	11:45（45） パワー YOGA （高橋）	11:30（30） アクア ビクス （滝口）
12:00			12:00		♪スペシャルレッスン♪
13:00	13:00（45） パワー YOGA （和田）	13:15（30） aqua ZUMBA （辻田）	13:00	13:00（45） GROUP POWER 定員25名 （受田）	13:00（40） アクア・スプラッシュ （武本・梅村・飯田）
14:00	14:15（45） かんたん ステップ 定員25名 （高橋）	14:00（30） 背泳ぎ ★ （受田）	14:00	14:15（45） ZUMBA （松井）	14:00（45） Skill Up Swim （山根・辻田） ≪有料≫
15:00	♪スペシャルレッスン♪		15:00	♪スペシャルレッスン♪	
16:00	16:00（60） フィットネス戦隊 MOSSAレンジャー ～GG＆GF～ （竹田・辻田・武本・和田） ≪有料≫		16:00	16:00（60） エンジョイ K―pop （飯田）	
17:00	17:30（60） HOT YOGA ★アロマ★ ～36℃～ HOT （高橋）		17:00	17:30（60） HOT YOGA Light ～32℃～ HOT （三浦）	
18:00			18:00		
	営業 10:00～20:00			営業 10:00～20:00	

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。		
10:00～11:45		10:00～11:15 15:15～19:30