

曜日 店舗	月				火				水				木				金				土				日			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		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ
9:30	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	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	スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori	大内 スタジオ	9:30	
10:00																												10:00	
11:00	10:30(45) エアロビクス ★ (中島)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (楠木) NEW		10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) ZUMBA (石川)	10:30(60) ピラティス (別所) フルミヤマ		10:30(45) かんたん ステップ 定員26名 (三浦)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺) Hot Collagen Studio	10:45(60) POWER YOGA (高田) フルミヤマ		10:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (楠) NEW	10:30(45) マット ピラティス (別所)	10:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (永田) HOT NEW		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(45) エアロビクス ★ (原)		11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)	10:30(60) POWER YOGA (別所) フルミヤマ		10:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原) Hot Collagen Studio	10:45(45) マット ピラティス (中島)				11:00		
12:00	11:45(45) GROUP groove (中島)				11:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)			11:45(45) バレトン (三浦)				12:15(45) エアロビクス ★★ (村上)	11:45(45) ステップ 定員26名 (村上)		12:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (高田) HOT	11:35(60) GROUP POWER 定員26名 (仁木) NEW		11:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (三浦) NEW		12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (鈴木) HOT NEW	12:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原) Hot Collagen Studio	12:00(60) GROUP groove (中島)			12:00				
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺) Hot Collagen Studio		12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (三浦) HOT NEW	13:00(45) パワー YOGA (三枝)	13:00(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～ (長嶺) Hot Collagen Studio		13:00(45) ダンス エアロ (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (永田) HOT NEW	13:30(45) バレトン (三浦)		13:45(45) かんたん ステップ 定員20名 (宇佐川)	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	13:00(60) ピラティス (松井) フルミヤマ		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) ZUMBA (三浦)		13:45(45) ダンス エアロ (辻)		13:45(45) 定員20名 (YUTO)				13:00				
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員26名 (中田)			14:00(45) ZUMBA (三浦)				14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)				14:45(45) エアロビクス ★ (山根)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)			14:00(30) LES MILLS BODYBALANCE (佐藤)		14:45(45) バレトン (三浦)	14:45(60) GROUP fight (仁木)		15:15(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (鈴木) HOT NEW			14:00				
15:00	15:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			15:15(45) パワー YOGA (楠)																15:15(30) LES MILLS DANCE (三浦)			15:15(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (鈴木) HOT NEW			15:00			
16:00					16:30(30) LES MILLS BODYBALANCE																16:00(45) LES MILLS BODYBALANCE			16:15(30) LES MILLS BODYPUMP (辻) NEW	16:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (辻) HOT NEW		16:00		
17:00	17:30(30) LES MILLS CORE				17:30(30) LES MILLS BODYPUMP																17:00(30) LES MILLS CORE	17:00(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (仁木) HOT NEW		17:15(45) パワー YOGA (原)			17:00		
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				18:15(30) LES MILLS CORE																18:00(45) GROUP fight (中島)			18:00(30) LES MILLS CORE			18:00		
19:00	19:15(15) ちよつとHIIT 15 (岩田)	19:10(60) POWER YOGA フルミヤマ (仁木)		19:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	19:15(45) ZUMBA (松井)	19:00(60) ピラティス フルミヤマ (中島)		19:00(45) エアロビクス ★★ (滝口)	19:15(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原) Hot Collagen Studio	19:30(45) GROUP fight (中島)		19:45(60) ピラティス フルミヤマ (松井)	19:15(45) パワー YOGA (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (原) HOT NEW		20:00(45) エアロビクス ★ (滝口)				20:00(45) GROUP groove (鈴木)						19:00			
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)			20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:15(30) LES MILLS BODYBALANCE	20:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (松井) NEW		20:15(60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ (戸川) HOT NEW	20:45(45) GROUP POWER 定員20名 (河上)		20:15(45) ZUMBA (松井)	20:30(45) ステップ 定員26名 (滝口)	20:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (原) HOT NEW										20:00					
21:00	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE				21:00(45) エアロビクス ★ (山根)																							21:00	
22:00																												22:00	
23:00	営業 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				23:00
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 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 rejuvation ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp																													



フィットネスプログラム

- HOT YOGA
- HOT YOGA骨盤ビューティー



7月からのアロマ

- ◆レモン/
 - ・気持ちの切り替え・冷静さを保つ
- ◆グレープフルーツ/
 - ・心の安定・気持ちを前向きに
- ◆ラベンダー/
 - ・心のバランスを整える

★祝日営業のお知らせ★

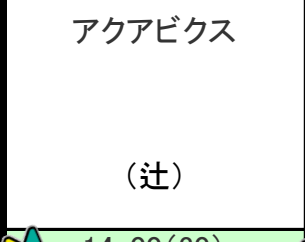
7/21（月/祝）は別紙をご参照ください。

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。



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	吉 敷	大 内	吉 敷	大 内		
	プール		プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール		
9:30											9:30	
10:00	 10:30(30) アクアビクス (三枝) 7/28 休講	 10:30(30) アクアビクス (高田)	 10:30(30) アクア PLUS (滝口)	 10:30(30)  10:30(30) アクアビクス (村上)	 10:30(30) アクア PLUS (高田)	 10:30(30) アクアビクス (村上)	 10:30(30)  10:30(30) アクアビクス (高田)	 10:45(30)  10:45(30) アクアビクス (石本)			10:00	
11:00	 11:15(30) 背泳ぎ ★ (三枝)	 11:15(30) 平泳ぎ ★ (寺山)		 11:15(30) クロール ★★ (植木)	7/3 バタフライ 7/10 背泳ぎ 7/17 平泳ぎ 7/24 クロール 7/31 バタフライ	 11:15(30) 4種目 ★★ (石本)	 11:15(30) 平泳ぎ ★ (野村)	 11:15(45) 泳ごう会 (石本)			11:00	
12:00						 12:45(30) アクアビクス (宇佐川)					12:00	
13:00	 13:15(30)  13:15(30) アクアPLUS (仁木)	 13:15(30) アクアPLUS (河上)	 13:15(30) アクア PLUS (原)	 13:00(30)  13:00(30) クロール ★ (寺山)	 13:15(30) バタフライ ★ (弘永)	 13:30(30) アクアビクス (辻)	 13:30(30)  13:30(30) アクアPLUS (鈴木)			13:00		
14:00	14:00(30) 4種目 ★★ (辻)		14:00(45) スイム 45 (竹田)	 13:45(30) バタフライ ★ (野村)		 14:00(30) クロール ★ (中田)	 14:15(30) 背泳ぎ ★ (弘永)				14:00	
15:00	7/7バタフライ、7/14背泳ぎ 7/28平泳ぎ		 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。									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) アクア PLUS (辻)	 19:30(30) 平泳ぎ ★★ (白木)	 19:30(30)  19:30(30) アクア PLUS (石本)	 19:30(30) アクアビクス (中田)	 19:30(30) 平泳ぎ ★ (弘永)				19:00	
20:00		20:15(45) FAT BURNER SWIM  (河上)	 20:15(30) 背泳ぎ ★ (辻)	 20:15(30) アクア PLUS (滝口)		 20:15(30) バタフライ ★ (中田)					20:00	
21:00											21:00	
22:00											22:00	
23:00	営業23:00まで		営業23:00まで		営業23:00まで		営業23:00まで		営業23:00まで		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!(^)!

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

SSSスポーツプラザ吉敷 083-925-6666
SSSスポーツプラザ大内 083-927-5665

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。

7/7バタフライ、7/14背泳ぎ
7/28平泳ぎ

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

SSSスポーツプラザ吉敷 083-925-6666
SSSスポーツプラザ大内 083-927-5665

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 15:00～19:30	9:30～11:45 13:20～18:00	10:00～17:00 家族利用	吉敷
大内	16:45～20:00		15:00～20:00	15:00～20:00	15:00～19:00	10:00～11:30 13:00～18:30	10:00～17:00 家族利用	大内

曜日	月				曜日
店舗	吉 敷			大 内	店舗
	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	
9:30 10:00					9:30 10:00
	10:30 (45) GROUP groove (中島)	10:30 (60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (永田)		10:45 (45) パワーYOGA (鈴木)	10:30 (30) アクアビクス
11:00					11:00
	11:45 (60) ヨガ 至誠館 (山下)	12:00 (60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (仁木)			11:15 (30) 背泳ぎ ★ (三枝)
12:00					12:00
					11:45 (30) バタフライ ★ (河上)
13:00	13:00 (30) 知ろう！学ぼう！ TANITA FIT			13:15 (45) ウォーキングステップ (高田)	13:00
					13:30 (30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力UP～ (仁木)
14:00	14:00 (60) GROUP POWER 定員26名 (中田)			14:30 (60) GROUP fight (河上)	14:00
15:00					15:00
	15:30 (45) エアロビクス ★★ (滝口)	15:00 (60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ (長嶺)			
16:00				16:00 (60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (鈴木)	16:00
	16:30 (45) LES MILLS BODYBALANCE				
17:00				17:30 (45) ステップ 定員20名 (滝口)	17:00
	17:30 (30) LES MILLS CORE				
18:00					18:00
19:00 20:00					19:00 20:00

『タニタの
データーって
どうやって見る
の？』を解消！
解説します。
あなたの体を
”見える化”して
トレーニングに
活かすコツを
伝授します♪
※スマホを
ご持参ください。

昇降運動だけの
初心者向け
ステップクラス。
目指せ
1000段！！
コンディショニングと
ストレッチで
健康をサポート！

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	⇒ HOTプログラム【32～36℃】 ※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。		

曜日	月		曜日
店舗	吉 敷	大 内	店舗
	プール		
9:30 10:00			9:30 10:00
11:00			11:00
12:00			12:00
13:00			13:00
14:00			14:00
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00 20:00			19:00 20:00

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。		
大内	夏の短期教室 家族利用コース	10:00～11:30 13:00～17:00
吉敷	夏の短期教室 スイミング教室	9:30～11:30 14:00～18:30