SSS防府店__2025年8月



曜日	F	<u> </u>	,	<u> </u>	7	k	木		£	-	±		
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
10:00	10:15 (20)	10:45 (30)	10:15 (60)	10:15 (30)	10:15 (60)	10:45 (30)		10:15 (20)	10:45 (30)		10:45 (30)		10:45 (30)
	骨盤矯正プログラム	ミットアクア	気功	ダンベルアクア	ヨーガ	脂肪燃焼アクア		週替わり筋トレ	アクアビクス		ウォーター		アクアビクス
									M		イン		
											モーション		
	(前田)	(村上)	(嘉戸)	(Hitomi)	(山下)	(前田)		(山下)	(前田)		~持久カアップ~		(川村)
											(竹本)		
								1週目 下半身					
								2 週目 腹筋 3 週目 体幹			【開講日】 8月2日		
								3週日			8月16日		
											8月30日		
11:00		11:30 (30)		11:00 (30)		11:30 (30)			11:30 (30)		11:30 (30)		11:30 (30)
		クロール★		バタフライ★		平泳ぎ★			背泳ぎ★		泳ごう会★★		バタフライ★
											(武居)		
		(前田)		(武居)		(前田)			(山下)		(此)古)		(竹本)
		(1001-17)											
12:00			12:20 (20)										
			おなかスリムアップ゜										
			03.0.73 7.73 27 77										
			(.I. T)										
			(山下)										
13:00		13:30 (45)		13:30 (30)	13:00 (60)	13:30 (30)			13:30 (45)				
		泳ごう会★★★		ヌードルアクア	太極拳	4種目★★			泳ごう会★★★				
		/11144N			(帝士)	/111 14 \			(7-+)				
		(川村)		(前田)	(高木)	(川村)			(石本)				
				(13914)		・19日 ボカフェノ							
						1週目 バタフライ 3週目 平泳ぎ							
						4週目 クロール							
14:00		14:10 (30)		14:10 (30)					14:10 (30)				
		平泳ぎ★		クロール★					バタフライ★				
				()						体育教室			
		(竹本)		(山下)					(武居)	があります。			
		\ 137 7 7/							(PAID)				
			<u>IL</u>	下記の時		<u>'</u> 業を行います。利用で	きる	····································	ますので、あらかじめこ	了承下さい。			1
	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
15:30~20:00	15:30~19:00	15:00~20:00	15 : 200:10:00	第2·4土曜日10:00~12:00	10:00~10:20
15.30~20.00	15.30,~19.00	15.00~20.00	15:30~19:00	13:00~18:20	10.00~10.20

SSS防府店__2025年8月



曜日	日月		火		水		木	金	È		±		3
1 = 00	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
15:00										体			
16:00										育			
			体							教			
17:00	体		育数					体		三 が			16:50 (30)
	育		あ室					育		あ			ウォーター
	教		りが					教		り			イン
	至		ま					至が		ま			モーション
	あっ		ब ॰					あっ		9			〜筋力アップ〜
	まりまし							り ま					(竹本)
18:00	す							す			18:30 (30)		17:30 (30)
	o							o			ダンベルアクア	2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ	4種目★★
											(前田)	4週目 クロール 5週目 今月のまとめ	
19:00	19:30 (20)	1 油口 暗然	19:30 (20)					19:30 (20)			19:05 (30)	営業10:0	00~19:00
	週替わり筋トレ	1 週目 腹筋 2 週目 下半身	骨盤矯正プログラム					ホ゛テ゛ィーシェイフ° サーキット			平泳ぎ★		
	(川村)	3週目 体幹	(山下)					M					
	(71143)	4週目 上半身	СЩТУ					(竹本)			(山下)		
										営業10	0:00~20:00		
20:00		20:10 (30)		20:10 (30)		20:10 (30)			20:10 (30)	-	34+1+7.	ጉ ተ ነদበ <i>ር</i>	
		バタフライ★		脂肪燃焼アクア		背泳ぎ★			クロール★★	σ	が盆体みの	ノの知ら) E
		(川村)		(川村)		(山下)			(竹本)	誠に勝手	ではございます	が、お盆の	期間は下記
											館させて頂きま		
		20:50 (30)		20:50 (30)		20:50 (30)			20:50 (30)	8月10	日(日) 通常	営業 10:00	~19:00
		ウォーター イン		平泳ぎ★		ミットアクア			ウォーター イン	8月11		営業 10:00	
		モーション							モーション				10.00
		~筋力アップ~		(前田)		(川村)			~持久力アップ~	8月12			
		(竹本)							(竹本)	8月13		完全休館	
21:00										8月14			
										8月15		>> A - PF.	
	営業10:00	0~22:00	営業10:00	0~22:00	営業10:	: 00~22 : 00		営業10:00	0~22:00	8月16	日(土) 通常	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。									ご了承下さい。			

下到 小陆阳里/+	フッセル・哲学を行います	乳田 ホキスコーフ/ご	即限がマギハキオのス	あらかじめご了承下さい。
ておいりはは日田	・ T~T!リガマキグイTいまり~	利用(でる) ー人に す	かりでかっていまりひじょ	MONICAL LACE COLO

月	月 火		水 木		土	日	
15 . 20 . 20 . 00	15:30~19:00	1E + 00 - 20 + 00		15 · 30~19·00	第2·4土曜日10:00~12:00	10 : 00 - 10 : 20	
15:30~20:00		15:00~20:00	15:30~19:00	13:00~18:20	10:00~10:20		