



2025年8月1日～8月31日



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						
9:00													
10:00	 10:30(45) エアロビクス ★ (滝口)	 10:30(30) クロール ★ (辻田) 4・18日 休講		 10:30(30) アクア PLUS (飯田) 6日 休講 20日 10:45開始	 10:30(45) マット ピラティス (松井) 7日 11:30開始 21日 10:45開始	 10:30(45)  (三浦)	 10:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (村上) 1日・8日 休講 22日 10:45開始	 10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 (蔵田) 30日休講	 10:30(30) アクア ビクス (高橋) 2日 休講 16日 10:45開始				
11:00	 11:45(45) パワー YOGA (高橋) 	 11:30(30) アクア ビクス (滝口)	 11:00(45)  (村上)	 11:15(30) 背泳ぎ ★ (山根) 6日・20日 休講	 11:45(45)  (高橋)	 11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～  (三浦)	 11:45(45)  (松井)	 11:15(30) 4種目 ★★ (武本) 9日 バタフライ 16日 背泳ぎ 23日 平泳ぎ 30日 クロール 2日 休講 16日 11:30開始	 11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～  (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℃～  (竹田) 	 13:15(30) バタフライ ★ (受田)	 13:00(45)  (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)  ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (山根)	 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℃～  (松井)	13:15(45) エアロビクス ★ (武本)	 13:15(30)  (辻田)		
14:00	 14:30(45)  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)  (和田)	 14:30(45) エアロビクス ★ (中島)		 14:30(45)  (辻田)	 14:00(30) 背泳ぎ ★ (受田)		
15:00							 15:45(45)  (中島)						
16:00										 16:00(45) パワー YOGA (武本) 			
17:00	 新しいコリオの お知らせ  ・パワーヨガ  背中美人											 17:15(45) エアロビクス ★★ (高橋)	

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、あらかじめご了承ください。

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

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
18:00	18:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)		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)  (松井)	19:45(30) アクア ピクス (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)
20:00	20:00(45)  (三浦)	20:30(30) クロール ★ (受田)		20:30(30) 背泳ぎ ★ (武本)	20:15(45) マスタース会 (山根)	20:30(45) エアロビクス ★ (高橋)	20:30(30) 平泳ぎ ★ (辻田)
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10:00～20:00

★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%

★お盆休館のお知らせ★

8月10日(日)通常営業10:00～20:00
8月11日(月)～14日(木)お盆休館
8月15日(金)短縮営業10:00～20:00
8月16日(土)より通常営業となります。

☆8月15日(金)短縮営業のお知らせ☆
8月15日(金)のスケジュールについては
後日別紙にてご確認ください。

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。

曜日	15日 (金)	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30 (45)  ZUMBA® (三浦)	 10:30 (30)  water motion® ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (村上)
11:00	 11:45 (60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～  HOT (三浦)	 11:15 (30) クロール ★ (山根)
12:00		
13:00	 13:15 (45) ヨガ 至誠館 (山下)	 13:15 (30) アクア ズンバ (辻田)
14:00	 14:30 (45) エアロビクス ★ (高橋)	
15:00		
16:00	16:00 (60) GROUP  groove® (和田)	
17:00	 17:30 (60) HOT YOGA ★アロマ★ ～36℃～  HOT (高橋)	
	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、予めご了承下さい。	
15日 (金)	
17:30～19:00	