



曜日	月		火	水		木		金		土		日		
	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	スタジオ	プール	
9:00			休館日											
10:00	 10:30(45) エアロビクス ★ (滝口)	 10:30(30) クロール ★ (辻田)		 10:30(30) アクア PLUS (飯田)	 10:30(45) マット ピラティス (松井)	 10:30(30) バタフライ ★ (受田)	 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)	 10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 (蔵田)	 10:30(30) アクア ビクス (高橋)				
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)	 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)	 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 												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

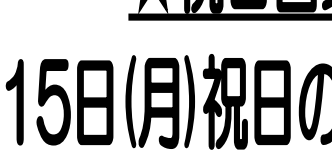


 **SSS** SPORTS PLAZA 宇部
スリーエススポーツプラザ

☆祝日営業のお知らせ☆

9月15日(月)祝日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。

♪秋のキャンペーン実施中♪



健康とキレイを一緒に。

JCBスポーツプラザは、ジムでも、スタジオでもおなじみの「JCBスパワールド」からお客様へ、健康とキレイを一緒に、お楽しみいただけるよう、秋のキャンペーンを実施中です。

JCB SPORTS PLAZA

秋の入会キャンペーン開催中!

入会金 0円 + 登録料 0円 + 年会費 月会費 1,980円



お友達紹介
キャンペーン!

(お友達を紹介して頂くとお友達に嬉しい特典あり!)

あなた

JCB商品券
2,000円分
プレゼント!

月	火	水	木	金	土	日
15:15~19:30		11:45~13:00	17:15~19:00	11:45~13:00	13:15~17:00	10:00~11:45
		14:15~19:30		15:15~19:30		

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。