

曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日				
店舗	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	スタジオⅠ	吉 敷 スタジオⅡ	recori	大 内 スタジオ	店舗				
9:30																													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℃~ [HOT] (楠木)		10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) ZUMBA (石川)	10:30(60) ピラティス [プレミアム] (別所)		10:45(60) POWER YOGA [プレミアム] (高田)	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)		10:45(60) HOT YOGA アロマ [HOT] (楠)	10:30(45) マツ ピラティス (別所)	10:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ [HOT] (永田)		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(45) エアロビクス ★ (原)			10:45(45) ZUMBA (原)			11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)	10:30(60) POWER YOGA [プレミアム] (別所)	10:45(45) マツ ピラティス (中島)			11:00					
12:00	11:45(45) GROUP groove (中島) NEW				11:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)			12:15(45) エアロビクス ★★ (村上)	11:45(45) パレトン (三浦)			12:30(45) GROUP night (河上) NEW	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℃~ [HOT] (高田)	11:35(60) GROUP POWER 定員26名 (仁木) NEW			11:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ [HOT] (三浦)			12:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)	12:00(60) GROUP groove (中島) NEW			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)		13:00(60) [HOT] (三浦)	13:00(45) パワー YOGA (三枝)	13:00(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (長嶺)		13:00(45) ダンス エアロ (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ [HOT] (永田)			13:30(45) パレトン (三浦)	13:00(45) WAVE STRETCH (原) NEW	13:00(60) ピラティス [プレミアム] (松井)		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) ZUMBA (三浦)			13:00(45) [HOT] 9/13 楠	12:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ [HOT] (鈴木)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	13:45(45) ダンス エアロ (辻)			13:00							
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員26名 (中田) NEW			14:00(45) ZUMBA (三浦)	14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)			14:15(60) 太極拳 (末岡)	14:15(60) かんたん ステップ 定員20名 (宇佐川)			14:45(45) 9/10 高田 パワー-YOGA	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)		14:45(45) ヨガ 至誠館 (佐藤)	14:00(30) LES MILLS BODYBALANCE			14:45(45) パレトン (三浦)	14:45(60) GROUP fight (仁木) NEW	14:45(60) ダンス エアロ (辻)				14:00							
15:00	15:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			15:15(45) パワー YOGA (楠)									14:45(45) エアロビクス ★ (山根)	14:45(45) 気功 (嘉戸)				15:15(30) LES MILLS DANCE			15:15(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ [HOT] (鈴木)					15:00							
16:00					16:30(30) LES MILLS DANCE			16:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT					16:45(30) LES MILLS CORE	16:45(30) ZUMBA (松井)				16:00(45) LES MILLS BODYBALANCE			16:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	16:15(30) LES MILLS BODYPUMP	16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ [HOT] (辻)				16:00						
17:00	17:30(30) LES MILLS CORE				17:30(30) LES MILLS BODYPUMP			17:15(30) LES MILLS CORE					17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	17:15(30) LES MILLS BODYPUMP				17:00(30) LES MILLS CORE			17:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ [HOT] (仁木)	17:00(45) パワー YOGA (原)				17:00							
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				18:15(30) LES MILLS CORE			18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE					18:15(30) LES MILLS BODYPUMP	18:15(30) LES MILLS BODYPUMP				18:00(45) GROUP fight (中島) NEW			18:00(45) エアロビクス ★ (滝口)	18:00(30) LES MILLS CORE					18:00						
19:00	19:15(15) ちょっとHIIT 15 (岩田)	19:10(60) POWER YOGA [プレミアム] (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 [プレミアム] (中島)		19:00(45) エアロビクス ★★ (滝口)	19:00(45) エアロビクス ★★ (滝口)	19:15(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)		19:30(45) GROUP fight (中島) NEW	18:45(60) ピラティス [プレミアム] (松井)	19:15(45) パワー YOGA (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ [HOT] (原)		20:00(45) エアロビクス ★ (滝口)										19:00						
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)		20:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)	20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:15(30) LES MILLS BODYPUMP	20:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ [HOT] (松井)		20:15(60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	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℃~ [HOT] (戸川)		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℃~ [HOT] (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木) NEW											20:00						
21:00	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE				21:00(45) エアロビクス ★ (山根)			21:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT	21:30(30) POWER YOGA 定員20名 (河上) NEW																				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				ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp				23:00

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	
	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)		10:30(30)		10:30(30)		10:30(30)		10:30(30)		10:45(30)	10:00
	アクアビクス		アクアビクス		アクア PLUS		 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～		アクア PLUS		 アクアビクス		
	(三枝)		(高田)		(滝口)		(植木)		(村上)		(高田)		
11:00		11:15(30)		11:15(30)		11:15(30)		11:15(30)		11:15(30)	11:15(45)		11:00
	背泳ぎ ★		平泳ぎ ★				クロール ★★		4種目 ★★		平泳ぎ ★		
	(三枝)		(寺山)				(植木)		(石本)		(野村)		
							9/4 バタフライ 9/11 背泳ぎ 9/18 平泳ぎ 9/25 クロール						
12:00										12:45(30)			12:00
									アクアビクス				
									(宇佐川)				
13:00		13:15(30)		13:15(30)		13:00(30)		13:15(30)		13:30(30)		13:30(30)	13:00
	 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～		アクア PLUS		アクア PLUS		 クロール ★		バタフライ ★		 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～		
	(仁木)		(河上)		(原)		(仁木)		(寺山)		(弘永)		
14:00		14:00(30)				14:00(45)		13:45(30)				14:00(30)	14:00
	4種目 ★★				スイム 45		バタフライ ★				クロール ★		
	(辻)				(竹田)		(野村)				(中田)		
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00		19:30(30)				19:30(30)		19:30(30)		19:30(30)		19:30(30)	19:00
	4種目 ★★				アクア PLUS		平泳ぎ ★★		 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～		アクアビクス		
	(山下)				(辻)		(白木)		(石本)		(中田)		
20:00				20:15(45) FAT BURNER SWIM  プレミアム (河上)		20:15(30)		20:15(30)			20:15(30)		20:00
			背泳ぎ ★				アクア PLUS				バタフライ ★		
			(辻)				(滝口)				(中田)		
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00													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		



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!(^^)！

★終日フリートレーニングのみ

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。

9/1バタフライ、9/8背泳ぎ
9/22平泳ぎ、9/29クロール

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