

曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日
店舗	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	スタジオⅠ	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)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺)		10:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (楠)	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℃～ HOT (永田)		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(45) エアロビクス★ (原)			10:45(45) ZUMBA (石川)	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) マットピラティス (中島)	11:00					
12:00	11:45(45) GROUP groove (中島)				11:45(45)				11:45(45)				11:45(45)				11:35(60) GROUP POWER 定員26名 (仁木)	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)	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(45) HOT YOGA Light ～32℃～ 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 (村上)	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	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) ZUMBA (鈴木)	12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (鈴木)	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 (計)	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) パレトン (三浦)	14:45(60) GROUP fight (仁木)	15:15(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (鈴木)	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(30) LES MILLS DANCE (三浦)	9/13 河上 エアロビクス★			15:00					
16:00																					16:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	16:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (計)		16:00					
17:00	17:30(30) LES MILLS CORE				16:30(30) LES MILLS DANCE				16:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT					16:45(30) LES MILLS CORE							17:00(30) LES MILLS CORE	17:00(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (仁木)			17:00				
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				17:30(30) LES MILLS BODYPUMP				17:15(30) LES MILLS CORE					17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE							18:00(45) GROUP fight (中島)	17:00(45) パワーYOGA (原)			18:00				
19:00	19:15(15) ちよつと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 (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)		19:30(45) GROUP fight (中島)	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)		18:45(45) エアロビクス★ (滝口)							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 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)	20:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT (戸川)		20:45(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)				20:00(45) 無料	営業 20:00まで ⇒ 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。 ⇒ 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。 ⇒ HOTプログラム【32～38℃】 ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。			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) LES MILLS CORE												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				ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp				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																													

曜日 店舗	月		火	水		木	金		土	日	曜日 店舗						
	吉 敷	大 内	吉 敷	吉 敷	大 内	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							
9:30											9:30						
10:00	 10:30(30) アクアビクス (三枝)	 10:30(30) アクアビクス (高田)	 10:30(30) アクア PLUS (滝口)	 10:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (植木)	 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) (高田)	 10:45(30)  ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (石本)	 Free Training Day! ★ 終 日 フ リ ー ト レ ニ ン グ の み	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)	9/4 バタフライ 9/11 背泳ぎ 9/18 平泳ぎ 9/25 クロール	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)  ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (仁木)	 13:15(30) アクアPLUS (河上)	 13:15(30) アクア PLUS (原)	 13:00(30)  (仁木)		 13:15(30) クロール ★ (寺山)	 13:30(30) バタフライ ★ (弘永)	 13:15(30) アクアビクス  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (辻)	 13:30(30) (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	9/1バタフライ、9/8背泳ぎ 9/22平泳ぎ、9/29クロール		 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)  ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (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)		営業20:00まで		20:00						
21:00									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		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						

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			
店舗	吉 敷		大 内	
	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ
9:30 10:00				
	10:30(45)		10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio® 背中美人 ~32℃~ (仁木)	10:30(45)
11:00	マット ピラティス (中島)			かんたんステップ 定員20名 (山根)
	11:45(45)			11:45(45)
12:00	GROUP groove (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (仁木)		ZUMBA® (山根)
13:00	13:00(60)			13:15(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (鈴木)
	ヨガ 至誠館 (山下)			
14:00	14:30(45)			
	GROUP POWER 定員26名 (中田)	15:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ HOT (植木)		15:00(45)
15:00	15:45(45)			エアロビクス★ (鈴木)
16:00	エアロビクス ★★ (滝口)			16:15(45)
	16:45(30)			パワー YOGA (高田)
17:00	LES MILLS BODYBALANCE			17:30(45)
	17:30(30)			ステップ 定員20名 (滝口)
18:00	LES MILLS CORE			
19:00 20:00	営業時間 20:00まで			

曜日	月	
店舗	吉 敷	大 内
	プール	
9:30 10:00	10:30(30) バタフライ ★ (三枝)	10:30(30) aqua ZUMBA® (高田)
11:00	11:15(30) アクアビクス (中田)	11:15(30) 平泳ぎ ★ (河上)
12:00		
13:00	13:15(30) アクア PLUS (三枝)	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00 20:00	営業時間 20:00まで	

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。		

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	家族利用コース 13:00~17:00