

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℃~ (楠木)		10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) ZUMBA (石川)	10:30(60) ピラティス (別所)		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) POWER YOGA (高田)	10:45(60) HOT YOGA アロマ ~32℃~ (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℃~ (永田)		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(45) エアロビクス ★ (原)			11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)	10:30(60) POWER YOGA (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) エアロビクス ★★ (滝口)			11:45(45) パレトン (三浦)				12:15(45) エアロビクス ★★ (村上)	12:30(45) GROUP night (河上)	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℃~ (高田)	11:35(60) POWER 定員26名 (仁木)			11:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (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 (三浦)	13:00(60) POWER YOGA (三枝)		13:00(45) ダンス エアロ (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (永田)			13:30(45) パレトン (三浦)	13:45(45) かんたん ステップ 定員20名 (宇佐川)	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	13:00(60) ピラティス (松井)		13:00(45) ZUMBA (三浦)				13:45(45) HOT (鈴木)	12:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (高田)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)			13:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)	13:00(60) GROUP night (河上)			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)			14:15(60) 太極拳 (末岡)				14:45(45) エアロビクス ★ (山根)	14:45(45) かんたん ステップ 定員20名 (宇佐川)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)		14:00(30) LES MILLS BODYBALANCE				14:45(45) パレトン (三浦)	14:45(60) ダンス エアロ (辻)			14:45(45) エアロビクス★ 9/13 河上	14:45(60) GROUP fight (仁木)			14:00				
15:00	15:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			15:15(45) パワー YOGA (楠)														15:15(30) LES MILLS DANCE				15:15(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (鈴木)	15:15(30) GROUP fight (仁木)			15:15(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (鈴木)			15:00				
16:00					16:30(30) LES MILLS DANCE			16:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT										16:00(45) LES MILLS BODYBALANCE				16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (辻)	16:15(30) LES MILLS BODYPUMP			16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (辻)			16:00				
17:00	17:30(30) LES MILLS CORE				17:30(30) LES MILLS BODYPUMP			17:15(30) LES MILLS CORE										17:00(30) LES MILLS CORE				17:15(45) パワー YOGA (原)	17:00(45) パワー YOGA (原)			17:15(45) パワー YOGA (別所)			17:00				
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				18:15(30) LES MILLS CORE			18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE										18:00(45) GROUP fight (中島)				18:00(30) LES MILLS CORE							18:00				
19:00	19:15(15) ちよっとHIIT 15 (岩田)	19:10(60) POWER YOGA (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 (松井)	19:15(45) パワー YOGA (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (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℃~ (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℃~ (戸川)			20:45(45) POWER 定員20名 (河上)	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℃~ (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木)												20:00				
21:00	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	20:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)			21:00(45) エアロビクス ★ (山根)																									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				営業 23:00まで				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 rejuvination																																	
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	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  (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)	 13:15(30) アクアビクス (辻)	 13:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (鈴木)	 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!(^)!		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) かんたんステップ 定員20名 (山根)
11:00	マット ピラティス (中島)			
	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) ヨガ 至誠館 (山下)			13:15 (60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (鈴木)
14:00	14:30 (45) GROUP POWER 定員26名 (中田)			15:00 (45) エアロビクス★ (鈴木)
15:00	15:45 (45)	15:00 (60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ HOT (植木)		16:15 (45) パワー YOGA (高田)
16:00	エアロビクス ★★ (滝口)			17:30 (45) ステップ 定員20名 (滝口)
17:00	16:45 (30) ▶ LES MILLS BODYBALANCE			
	17:30 (30) ▶ LES MILLS CORE			
18:00				
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