FITNESSSCHEDULE

スタジオプログラム/2025年9月1日～9月30日

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 吉敷 大内

月

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) エアロビクス★（中島）
- 11:45(45) GROUP groove（中島）NEW
- 13:00(60) ヨガ 至誠館（山下）
- 14:30(45) GROUP POWER 定員26名（中田）NEW
- 15:30(30) LesMills BODYBALANCE
- 17:30(30) LesMills CORE
- 18:15(30) LesMills BODYBALANCE
- 19:15(15) ちょっとHIIT 15（岩田）
- 19:45(30) HIIT 30（岩田）
- 20:30(45) GROUP groove（辻）NEW
- 21:30(30) LesMills BODYBALANCE

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（楠木）
- 19:10(60) POWER YOGA プレミアム（仁木）

吉敷 recori
- 13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（長嶺）
- 20:30(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～（仁木）

大内 スタジオ
- 10:30(60) 太極拳（美間）
- 12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（三浦）
- 14:00(45) ZUMBA（三浦）
- 15:15(45) パワーYOGA（楠）
- 19:00(45) ステップ 定員20名（滝口）
- 20:15(45) エアロビクス★★（春吉）

コアトレーニングゾーンにて、随時：コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

火

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) ZUMBA（石川）
- 11:45(45) エアロビクス★★（滝口）
- 13:00(45) パワーYOGA（三枝）
- 14:15(60) ヨガ 至誠館（山下）
- 16:30(30) LesMills DANCE
- 17:30(30) LesMills BODYPUMP
- 18:15(30) LesMills CORE
- 19:15(45) ZUMBA（松井）
- 20:15(30) LesMills BODYPUMP
- 21:00(45) エアロビクス★（山根）

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) ピラティス プレミアム（別所）
- 19:00(60) ピラティス プレミアム（中島）
- 20:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（松井）

吉敷 recori
- 13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～（長嶺）

営業 23:00まで

水

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) かんたんステップ 定員26名（三浦）
- 11:45(45) バレトン（三浦）
- 13:00(45) ダンスエアロ（石川）
- 14:15(60) 太極拳（末岡）
- 16:30(30) LesMills BODYCOMBAT
- 17:15(30) LesMills CORE
- 18:00(30) LesMills BODYBALANCE
- 19:00(45) エアロビクス★★（滝口）
- 20:15(60) ダンスワークショップ 定員20名（YUTO）
- 21:30(30) LesMills BODYCOMBAT

吉敷 スタジオⅡ
- 13:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（永田）
- 20:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（戸川）

吉敷 recori
- 10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（長嶺）
- 19:15(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（原）

大内 スタジオ
- 10:45(60) POWER YOGA プレミアム（高田）
- 12:15(45) エアロビクス★★（村上）
- 13:30(45) バレトン（三浦）
- 9/10 高田 パワーYOGA
- 14:45(45) エアロビクス★（山根）
- 19:30(45) GROUP fight（中島）NEW
- 20:45(45) GROUP POWER 定員20名（河上）NEW

コアトレーニングゾーンにて、随時：コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

木

大内 スタジオ
- 10:45(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（楠）
- 12:30(45) GROUP fight（河上）NEW
- 13:45(45) かんたんステップ 定員20名（宇佐川）
- 14:45(45) 気功（嘉戸）
- 18:45(60) ピラティス プレミアム（松井）
- 20:15(45) ZUMBA（松井）

コアトレーニングゾーンにて、随時：コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

金

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) マットピラティス（別所）
- 11:45(45) ステップ 定員26名（村上）
- 13:00(45) WAVE STRETCH（原）NEW
- 14:15(45) ZUMBA（松井）
- 16:45(30) LesMills CORE
- 17:30(30) LesMills BODYBALANCE
- 18:15(30) LesMills BODYPUMP
- 19:15(45) パワーYOGA（別所）
- 20:30(45) ステップ 定員26名（滝口）
- 21:30(30) LesMills CORE

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT（永田）
- 13:00(60) ピラティス プレミアム（松井）
- 14:45(60) 気功（嘉戸）
- 19:00(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（原）
- 20:30(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT（原）

大内 スタジオ
- 10:45(45) ZUMBA（石川）
- 12:00(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT（高田）
- 13:30(60) ヨガ 至誠館（佐藤）
- 18:45(45) エアロビクス★（滝口）
- 20:00(45) GROUP groove（鈴木）NEW

コアトレーニングゾーンにて、随時：コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

土

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) エアロビクス★（原）
- 11:35(60) GROUP POWER 定員26名（仁木）NEW
- 13:00(45) ZUMBA（三浦）
- 14:00(30) LesMills BODYBALANCE
- 15:15(30) LesMills DANCE
- 16:00(45) LesMills BODYBALANCE
- 17:00(30) LesMills CORE
- 18:00(45) GROUP fight（中島）NEW

吉敷 スタジオⅡ
- 11:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（三浦）
- 17:00(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（仁木）

大内 スタジオ
- 11:00(60) エアロビクス★★★（春吉）
- 12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（鈴木）
- 9/13 楠 バレトン
- 14:45(45) バレトン（三浦）
- 9/13 河上 エアロビクス★
- 16:00(45) ステップ 定員20名（滝口）
- 17:15(45) パワーYOGA（別所）

コアトレーニング実施中！コアトレーニングゾーンにて、随時

営業 20:00まで

日

吉敷 スタジオⅠ
- 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）
- 14:45(60) GROUP fight（仁木）NEW
- 15:30(30) LesMills BODYPUMP
- 17:00(45) パワーYOGA（原）
- 18:00(30) LesMills CORE

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) POWER YOGA プレミアム（別所）
- 16:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（辻）

吉敷 recori
- 12:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（原）

大内 スタジオ
- 10:45(45) マットピラティス（中島）
- 12:00(60) GROUP groove（中島）NEW
- 15:15(60) HOT YOGA アロマ ～36℃～ HOT（鈴木）

コアトレーニングゾーンにて、随時：コアトレーニング実施中！

営業 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 ￥1,100	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 ￥1,100	HOT	⇒ HOTプログラム 【32～38℃】 ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。

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 rejuvenation

ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp

NEW CHOREOGRAPHY　WAVE STRETCH　MOSSA LET'S MOVE!　GROUP fight　GROUP POWER　GROUP groove

★祝日営業のお知らせ★

9/15(月/祝)・9/23(火/祝)は別紙をご参照ください。

各情報配信についてのお知らせとお願い

- クラブ営業等の変更は、随時メールマガジンで配信しておりますので、フロントにてご登録をお願いいたします。
- プログラム変更等の情報は、Xで配信しておりますのでご確認ください。

吉敷店　大内店

FITNESSSCHEDULE

プールプログラム/2025年9月1日～9月30日

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 吉敷 大内

曜日	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	吉敷	大内	店舗
	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) aqua ZUMBA (高田)		10:45(30) ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (石本)			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) aqua ZUMBA (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 (辻)	13:30(30) ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (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													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 プレミアム (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)						20:00
21:00													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20:00まで		営業20:00まで		23:00

9/1バタフライ、9/8背泳ぎ
9/22平泳ぎ、9/29クロール

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!(^^)!

Free Training Day!

★終日フリートレーニングのみ

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。

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

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

FITNESSSCHEDULE

9/23（火）
祝日メニュー

曜日	火					
店舗	吉　敷					大内
	スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		プール	
9:30 10:00	10:15（60） ヨガ 至誠館 （山下）			コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！	10:30（30） アクアビクス （滝口）	▼休館日▲
11:00	11:45（45） エアロビクス ★★ （滝口）		11:00（60） 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～ （長嶺）		11:15（30） バタフライ ★ （野村）	
12:00						
13:00	13:00（45） ZUMBA （山根）				13:15（30） water in motion ウォーター・イン・モーション ～持久力UP～ （植木）	
14:00	14:15（45） パワー YOGA （三枝）	14:00（60） ピラティス プレミアム （松井）				
15:00	15:15（30） LesMills CORE	15:30（60） HOT YOGA Light ～32℃～ HOT （松井）				
16:00	16:00（60） GROUP groove （辻）					
17:00	17:15（30） LesMills BODYBALANCE					
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。

SSSスポーツプラザ吉敷　⇒　TEL　083-925-6666
SSSスポーツプラザ大内　⇒　TEL　083-927-5665
ホームページ　⇒　http://www.fitsss.co.jp

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