



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	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	
9:30															9:30
10:00	10:30(30) アクア PLUS (三枝)	10:30(30) アクア PLUS (高田)	10:30(30) アクアピクス (滝口)	10:30(30) water in motion 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 PLUS (村上)	10:30(30) aqua ZUMBA (高田)	10:30(30) アクアピクス (村上)	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (石本)	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (鈴木)						
11:00	11:15(30) バタフライ★ (三枝)	11:15(30) クロール★ (寺山) 10/6 休講		11:15(30) 4種目★★ (植木)		11:15(45) 泳ごう会 (石本) 10/9 河上	11:15(30) クロール★ (野村)	11:15(45) FAT BURNER SWIM プレミアム (石本) 10/10 休講							
12:00			10/11バタフライ、10/8背泳ぎ 10/15平泳ぎ、10/22・10/29クロール			12:45(30) アクアピクス (宇佐川)									
13:00	13:15(30) aqua ZUMBA (仁木)	13:15(30) アクアピクス (高田・田原)	13:15(30) アクアピクス (植木)	13:00(30) アクア PLUS (辻)	13:15(30) バタフライ★ (寺山)	13:30(30) 背泳ぎ★ (弘永)	13:15(30) アクア PLUS (中田)	13:30(30) アクア PLUS (河上)							
14:00	14:00(30) 平泳ぎ★ (永田)		14:00(45) スイム 45 (白木)	13:45(30) 背泳ぎ★ (野村) 10/8 植木			14:00(30) バタフライ★ (中田) 10/31 永田	14:15(30) 平泳ぎ★ (弘永)							
15:00	 <p><b>ラテン系アクアプログラム!</b>            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。</p>														
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:30(30) 4種目★★ (竹田)	10/6 バタフライ 10/20 背泳ぎ 10/27 平泳ぎ	19:30(30) アクアピクス (原)	19:30(30) クロール★★ (三枝) 10/22 中田 クロール★	19:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (石本) 10/8 休講	19:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木) 10/31 植木 ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~	19:30(30) クロール★ (弘永)								
20:00		20:15(30) 4種目★★ (河上)	20:15(30) 平泳ぎ★ (辻)	20:15(30) アクア PLUS (滝口)		20:15(30) バタフライ★ (弘永)	20:15(30) 背泳ぎ★ (中田) 10/31 植木								
21:00															
22:00															
23:00	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!(^\_^)!

Free Training Day!

★ 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

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