



曜日	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			休館日											
10:00	 10:30(45) エアロビクス ★ (滝口)	 10:30(30) クロール ★ (辻田)		 10:30(30) アクア PLUS (飯田)	 10:30(45) マット ピラティス (松井)	 10:30(30) バタフライ ★ (受田)	 10:30(45)  (三浦)	 10:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (村上)	 10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 (蔵田)	 10:30(30) アクア ビクス (高橋)				
11:00	 11:45(45) パワー YOGA (高橋)	 11:30(30) アクア ビクス (滝口)		 11:00(45)  (村上)	 11:15(30) 背泳ぎ ★ (山根)	 11:45(45)  (高橋)		 11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～  (三浦)	 11:45(45)  (松井)	11:15(30) 4種目 ★★ (武本)	 11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～  (和田)			
12:00				 12:00(20) ちょこっと レッスン スタッフと一緒に 楽しくエクササイズ♪ 気軽にご参加ください！										
13:00	 13:00(60) HOT 背中美人 ～32℃～  (竹田)	 13:15(30) バタフライ ★ (受田)		 13:00(45)  (竹田)	 13:15(30) アクア ビクス (辻田)	 13:00(45) オリジナル エアロ (柳井)	 13:15(30)  ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (山根)	 13:15(45) ヨガ 至誠館 (山下)	 13:15(30) クロール ★★ (山根)	 13:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～  (松井)	 13:15(45) エアロビクス ★ (武本)	 13:15(30)  (辻田)		
14:00	 14:30(45)  定員25名 (山根)			 14:15(60) 太極拳 (伊藤)		 14:15(45) ボディ メンテナンス (柳井)	 14:00(30) 平泳ぎ ★ (辻田)	 14:30(45) かんたん ステップ 定員25名 (高橋)	 14:00(30)  (和田)	 14:30(45) エアロビクス ★ (中島)		 14:30(45)  (辻田)	 14:00(30) 背泳ぎ ★ (受田)	
15:00											 15:45(45)  (中島)			
16:00													 16:00(45) パワー YOGA (武本)	
17:00	 新しいコリオの お知らせ 												17:15(45) エアロビクス ★★ (高橋)	

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。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。

月	火	水	木	金	土	日
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45



FITNESSSCHEDULE

2025年9月1日～9月30日



SSS SPORTS PLAZA

スリーエススポーツプラザ

宇部

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ				
18:00	 18:30 (60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)		 18:30 (45) マット ピラティス (松井)		 18:30 (45) GROUP POWER 定員25名 (受田) NEW		 18:00 (45) GROUP fight (和田) NEW	★HOTプログラム★ 《持ち物》 お水 (目安1ℓ)、ヨガマット (レンタル有) タオル (バスタオル・フェイスタオル) 定員 25名 / フロントにて要予約 (電話予約可) ※以下の方はご参加できません※ 過去2年間で循環器系 (高血圧、心疾患、脳疾患等)、 糖尿病の診断を受けた方。 初めてHOTプログラムにご参加の方は、 スタッフまでお尋ね下さい。 ◇環境設定のご案内◇ 夏季 6月～10月 / 冬季 11月～5月 HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・ 65%			
19:00		 19:45 (30) アクア PLUS (高橋)	 19:45 (45) ZUMBA (松井)	 19:45 (30) アクア ピクス (武本)	 19:45 (45) GROUP groove (和田) NEW	 19:30 (30) アクア PLUS (滝口)	 19:00 (60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～36℃～ HOT (和田)		 19:45 (30) aqua ZUMBA (辻田)		
20:00	 20:00 (45) ZUMBA (三浦)	 20:30 (30) クロール ★ (受田)		 20:30 (30) 背泳ぎ ★ (武本)		 20:15 (45) マスターズ会 (山根)	 20:30 (45) エアロピクス ★ (高橋)		 20:30 (30) 平泳ぎ ★ (辻田)	営業10:00～20:00	営業10:00～20:00
21:00	 21:15 (45) GROUP fight (武本) NEW		 21:00 (45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)	 21:00 (45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)							☆祝日営業のお知らせ☆ 9月15日(月)祝日のスケジュールについては 後日別紙にてご確認ください。 ♪秋のキャンペーン実施中♪  健康とキレイを一緒に。 SSS SPORTS PLAZA 秋の入会キャンペーン開催中! 入会金 0円 + 登録料 0円 + 2ヶ月間 月額1,980円  お友達紹介 キャンペーン! JCB商品券 2,000円分 プレゼント!
22:00											
23:00											
	営業10:00～23:00		営業10:00～23:00		営業10:00～23:00		営業10:00～23:00				

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45

もっとキレイBODYに!



スリーエスではお客様一人一人の
ベストコンディションをトータルケアいたします。

曜日	15日 (月)	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30 (45) エアロビクス ★ (滝口)	 10:30 (30) クロール ★ (受田)
11:00	 11:45 (45) パワー YOGA (武本)	 11:30 (30) アクア ビクス (滝口)
12:00		
13:00	 13:00 (45)  (高橋)	 13:15 (30)  (辻田)
14:00	 14:15 (45)  (村上)	
15:00		
16:00	16:00 (60)  (武本)	
17:00	 17:30 (60) HOT YOGA ★アロマ★ ~36℃~  (高橋)	
	営業10:00~20:00	

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、予めご了承下さい。	
15日 (月)	
16:00~17:30 (1・2コース使用)	