

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													
10:00	10:30(45) ボディシェイプ (滝口)	10:30(30) バタフライ★ (山根)		10:30(30) アクアピクス (飯田)	10:30(45) マットピラティス (松井)	10:30(30) 背泳ぎ★ (受田)		10:30(45) ZUMBA (三浦)	10:30(30) アクアPLUS (辻田)	10:30(45) 導引保健功・太極拳 (蔵田)	10:30(30) aqua ZUMBA (村上)		
11:00	11:45(45) GROUP fight (竹田)	11:30(30) アクアPLUS (滝口)		11:00(45) エアロピクス★ (竹田)	11:15(30) 平泳ぎ★ (武本)	11:45(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)		11:45(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT (三浦)		11:45(45) ZUMBA (松井)	11:15(30) 4種目★★ (山根) 4日 バタフライ 11日 背泳ぎ 18日 平泳ぎ 25日 クロール	11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (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!									5日 HOT YOGA Light ～32℃～ (高橋)
13:00	13:00(45) パワーYOGA (武本)	13:15(30) 背泳ぎ★ (受田)		13:00(45) GROUP groove (村上)	13:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ NEW	13:00(45) WAVE STRETCH (高橋)	13:15(30) aqua ZUMBA (和田)	13:15(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:15(30) バタフライ★★ (山根)	13:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (松井) NEW		13:15(45) パワーYOGA (高橋)	13:15(30) アクアピクス (武本)
14:00	14:15(45) かんたんステップ 定員25名 (高橋)			14:15(60) 太極拳 (伊藤)		14:15(60) HOT 背中美人 ～32℃～ HOT (竹田)	14:00(30) クロール★ (辻田)	14:30(45) エアロピクス★ (村上)	14:00(30) アクアピクス (高橋)	14:30(45) オリジナルエアロ (中島)		14:30(45) GROUP POWER 定員25名 (受田)	14:00(30) 平泳ぎ★ (辻田)
15:00										15:45(45) GROUP groove (中島)			
16:00												16:00(45) エアロピクス★ (高橋)	
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>NEW CHOREOGRAPHY</p> <p>新しいコリオのお知らせ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>• HOT YOGA</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ウォーター・イン・モーション</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>GROUP fight</p> <p>(武本)</p> </div> </div>												

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



FITNESS SCHEDULE

2025年10月1日～10月31日



曜日	スタジオ	プール	火 スタジオ	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			
18:00	18:30(45) パワー YOGA (三浦)		休館日	18:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (松井)		18:30(45) GROUP groove (和田)		18:45(30) エアロビクス ★ (和田)		18:00(45) GROUP fight (和田)		<p>★HOTプログラム★</p> <p>《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)</p> <p>定員 25名 / フロントにて要予約(電話予約可)</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>◇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%</p>				
19:00	19:45(45) ZUMBA (三浦)	19:45(30) アクア PLUS (武本)		19:45(30) aqua ZUMBA (辻田)	19:45(45) GROUP fight (辻田)	19:30(30) アクア ピクス (滝口)	19:45(45) HOT コアシェイク ~32℃~ HOT (和田)	19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (村上)								
20:00		20:30(30) パタフライ ★ (武本)		20:00(45) ZUMBA (松井)	20:30(30) 平泳ぎ ★ (辻田)	20:15(45) マスターズ会 (山根)		20:30(30) クロール ★ (村上)								
21:00	21:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ~36℃~ HOT (村上)			21:15(45) GROUP POWER 定員25名 (受田)		21:00(45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)		21:00(45) エアロビクス ★★ (高橋)								
22:00																
23:00																

エアロビクス★
30分クラス!
基本のステップ
中心のクラスと
なります。
初めての方にも
お勧めです!

一緒に楽しく
Let'sエアロ♪
お気軽にご参加
ください(^_^)

☆祝日営業のお知らせ☆
10月13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♪

お友達紹介
キャンペーン!

あなた
JCB商品券
2,000円分
プレゼント!

お友達と一緒に楽しく
フィットネスしてみませんか?
詳細につきましては
スタッフまで\(^o^)/

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	13日(月)	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30(45) エアロビクス ★ (高橋)	 10:30(30) バタフライ ★ (受田)
11:00	 11:45(45) GROUP POWER 定員25名 (受田)	 イベントレッスン♪
12:00		 12:15(30) Up The Walking (辻田・高橋)
13:00	 13:00(45) パワー YOGA (武本)	 13:00(30) TT Beginners Aquq (辻田・高橋)
14:00	 14:15(45) GROUP groove (村上)	
15:00	 15:30(45) GROUP fight (武本)	
16:00		
17:00	 17:00(60) HOT YOGA ★アロマ★ ~36°C~ HOT (村上)	
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。

13日(月)

15:15~19:00