

曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日				
店舗	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	店舗				
9:30																													9:30				
10:00																													10:00				
10:30	10:30(45) マット ピラティス (中島)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) ZUMBA (石川)	10:30(60) POWER YOGA フルミアム (別所)		10:30(45) エアロビクス ★ (三浦)	10:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (長嶺)		10:45(60) POWER YOGA フルミアム (高田)		10:30(45) パワー YOGA (別所)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (永田)	NEW	10:45(45) エアロビクス ★ (石川)	10:30(30) WAVE STRETCH (原)	10:30(60) ピラティス フルミアム (別所)		10:45(45) エアロビクス ★★★ (春吉)	11:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦)		10:30(60) ヨガ 至誠館 (山下)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (楠木)	NEW	10:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	10:30(60) 骨盤 エクササイズ (高田)	10:00					
11:00																													11:00				
11:45	11:45(45) GROUP fight (中島)				11:45(45) かんたん ステップ 定員26名 (瀧口)				11:45(45) バレトン (三浦)				11:45(45) エアロビクス ★★ (村上)				11:30(60) fight (仁木)	10/25 パーチャル ボディバランス		11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)		12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (鈴木)	10/25 パーチャル ボディコンバット	12:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	12:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (楠木)	12:00(60) グループ fight (中島)	11:00						
12:00																													12:00				
12:30																													12:00				
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (楠木)			13:00(45) かんたん ステップ 定員26名 (瀧口)				13:00(45) ダンス エアロ (石川)	13:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (永田)		13:00(45) マット ピラティス (松井)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (三枝)	NEW	13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) ZUMBA (三浦)	13:00(45) ZUMBA (三浦)	13:45(30) 骨盤 エクササイズ (高田)	13:45(45) WAVE STRETCH (原)		13:45(30) 骨盤 エクササイズ (高田)	13:45(45) ZUMBA (三浦)	13:45(45) ZUMBA (三浦)	13:45(45) ZUMBA (三浦)	13:45(45) ZUMBA (三浦)	13:45(45) ZUMBA (三浦)	13:00						
14:00																													14:00				
14:30	14:30(45) エアロビクス ★ (辻)				14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)				14:15(60) 太極拳 (末岡)				14:15(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:00						
15:00																													15:00				
16:00																													16:00				
16:45	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE				16:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT				16:30(30) LES MILLS BODYPUMP				16:45(30) LES MILLS DANCE				16:45(30) LES MILLS CORE	16:45(45) パワー YOGA (仁木)	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE	16:00					
17:00	17:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT				17:30(30) LES MILLS DANCE				17:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				17:30(30) LES MILLS CORE				17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:00						
18:00	18:15(30) LES MILLS DANCE				18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				18:00(30) LES MILLS CORE				18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT				18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00(45) グループ groove (中島)	18:00						
19:00	19:15(15) ちよつとHIIT 15 (岩田)	19:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (仁木)		19:00(45) ステップ 定員20名 (瀧口)	19:15(45) ZUMBA (松井)	19:00(60) ピラティス フルミアム (中島)		19:00(30) エアロビクス ★ (瀧口)	19:15(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)		19:30(45) グループ groove (中島)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (松井)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (原)	NEW	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:45(30) fight (河上)	19:00						
20:00	20:30(30) fight (仁木)	20:30(60) POWER YOGA フルミアム (辻)		20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:15(30) LES MILLS BODYPUMP	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (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 Light ~32℃~ (戸川)	NEW	20:15(45) ZUMBA (松井)	20:15(45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:15(45) エアロビクス ★★ (瀧口)	20:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)	NEW	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:45(45) fight (河上)	20:00						
21:00	21:15(45) グループ POWER 定員26名 (仁木)				21:00(45) かんたん ステップ 定員26名 (山根)				21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE				21:15(45) パワー YOGA (原)																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
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 ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp																																	

HOT YOGA

▼10月からのアロマ▼

- ジュニパー/ 意欲を高め、やる気を向上させる
- サイプレス/ 精神の浄化・気持ちを抑える
- オレンジ/ 気分を明るく・前向きに

★祝日営業のお知らせ★

10/13(月/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

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)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:30(30)	 10:45(30)		10:00
	アクア PLUS	アクア PLUS	アクアビクス	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～	アクア PLUS	 aqua ZUMBA	アクアビクス	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～	 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～		
	(三枝)	(高田)	(滝口)	(植木)	(村上)	(高田)	(村上)	(石本)	(鈴木)		
11:00	 11:15(30)	 11:15(30)		11:15(30)		11:15(45)	 11:15(30)	11:15(45) FAT BURNER SWIM			11:00
	バタフライ ★	クロール ★		4種目 ★★		泳ごう会	クロール ★				
	(三枝)	(寺山)		(植木)		(石本)	(野村)	(石本)			
		10/6 休講				10/9 河上	10/31 中田	10/10 休講			
12:00			 10/1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)					12:00
						アクアビクス					
13:00	 13:15(30)	 13:15(30)	 13:15(30)	 13:00(30)	 13:15(30)	 13:30(30)	 13:15(30)	 13:30(30)			13:00
	 aqua ZUMBA	アクアビクス	アクアビクス	アクア PLUS	バタフライ ★	背泳ぎ ★	アクア PLUS	アクア PLUS			
	(仁木)	(高田・田原)	(植木)	(辻)	(寺山)	(弘永)	(中田)	(河上)			
14:00	 14:00(30)		14:00(45)	 13:45(30)			 14:00(30)	 14:15(30)			14:00
	平泳ぎ ★		スイム 45	背泳ぎ ★			バタフライ ★	平泳ぎ ★			
	(永田)		(白木)	(野村)			(中田)	(弘永)			
				10/8 植木			10/31 永田				
15:00			 aqua ZUMBA								15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	19:30(30)		 19:30(30)	19:30(30)	 19:30(30)		 19:30(30)	 19:30(30)			19:00
	4種目 ★★	10/6 バタフライ 10/20 背泳ぎ 10/27 平泳ぎ	アクアビクス	クロール ★★	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～		 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～	クロール ★			
	(竹田)		(原)	(三枝)	(石本)		(仁木)	(弘永)			
				10/22 中田 クロール★	10/8 休講		10/31 植木 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～				
20:00		20:15(30)	 20:15(30)	 20:15(30)		 20:15(30)	 20:15(30)				20:00
		4種目 ★★	平泳ぎ ★	アクア PLUS		バタフライ ★	背泳ぎ ★				
		(河上)	(辻)	(滝口)		(弘永)	(中田)				
							10/31 植木				
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		23:00

Free
Training
Day!

★ 終 日 フ リ ー ト レ ー ニ ン グ の み

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!(^_^)!

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

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) エアロビクス ★★ スペシャル レッスン (有料) 定員30名 (豊島)	10:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (植木)		10:30(30) 歩き方教室 (明乳松浦)
11:00				
	11:45(60) ピラティス スペシャル レッスン (有料) 定員30名 (豊島)			11:30(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (鈴木)
12:00				
13:00	13:15(45) パワー YOGA (三枝)	13:30(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ HOT (辻)		13:00(45) GROUP fight (河上)
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員26名 (仁木)			14:15(45) パワー YOGA (高田)
15:00	15:45(45) GROUP fight (仁木)		15:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36℃~ (長嶺)	
16:00	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE			16:00(45) エアロビクス ★★ (春吉)
17:00	17:30(30) LES MILLS CORE			17:30(45) ステップ 定員20名 (滝口)
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。		

曜日	月	
店舗	吉 敷	大 内
	プール	
9:30 10:00	10:30(30) アクア PLUS (三枝)	10:30(30) アクアビクス (田原)
11:00	11:15(30) 平泳ぎ ★ (永田)	11:15(30) 背泳ぎ★ (河上)
12:00		
13:00	13:15(30) アクア ビクス (中田)	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00 20:00	営業時間 20:00まで	

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 10:00~17:00 選手コース 15:00~17:00
吉敷	スイミング教室 14:00~18:30