

曜日 店舗	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																											
9:30	スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		9:30																										
10:00				コ ア ス ト レ ン グ ス ゾ ー ン に て、 随 時	10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) ZUMBA (石川)	10:30(60) POWER YOGA (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) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠)	10:30(45) パワー YOGA (別所)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (永田)		10:45(45) エアロビクス ★ (石川)	10:30(30) WAVE STRETCH (原)	ストレッチのみを 行うレッスンです。 シューズは 必要ありません。		11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)	10:30(60) ピラティス (別所) 11/16 松井		10:45(45) マット ピラティス (中島)				10:00																												
11:00	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)			11:45(45) かんたん ステップ 定員26名 (瀧口)	11:45(45) ZUMBA (石川)	11:45(60) POWER YOGA (別所)		11:45(45) バレトン (三浦)	11:45(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		12:15(45) ステップ (村上)	12:30(45) エアロビクス ★★ (村上)	11:45(45) エアロビクス ★★ (村上)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	11:30(60) fight (仁木)	11:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦) 11/15 仁木			12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (辻)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (辻)		12:30(45) パワー YOGA (高田)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)		12:00(60) fight (中島)	12:00																												
12:00	GROUP fight (中島)				12:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦)	13:00(45) GROUP groove (辻)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		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)		13:30(45) パワー YOGA (三浦)	13:45(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	13:00(45) マット ピラティス (松井)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (三枝)		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)		13:00(45) ZUMBA (三浦) 11/15 パーチャル ダンス		13:45(30) 骨盤 エクササイズ (高田)	13:45(45) WAVE STRETCH (原) 11/2.16 仁木 GroupFight45		13:45(45) エクササイズ (高田)	13:45(45) WAVE STRETCH (原) 11/2.16 仁木 GroupFight45		13:00																												
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (楠木)		14:00(45) バレトン (三浦)	14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)			14:15(60) 太極拳 (末岡)	14:15(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		14:45(45) ZUMBA (石川)	14:45(45) ZUMBA (松井)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)			15:00(30) LES MILLS BODYPUMP (仁木)			15:00(45) LES MILLS BODYPUMP (三浦) 11/15 河上 エアロビクス★		16:00(45) ステップ 定員20名 (瀧口)	16:15(60) GROUP groove (辻)		16:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原) 11/2 楠木 11/16 三枝 HOTYOGA アロマ		15:00																												
14:00	14:30(45) エアロビクス ★ (辻)			15:15(45) パワー YOGA (楠)																								14:00																											
15:00																													15:00																										
16:00																													16:00																										
17:00	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE				16:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT				16:30(30) LES MILLS BODYPUMP		17:15(30) LES MILLS BODYBALANCE	17:30(30) LES MILLS DANCE	16:45(30) LES MILLS DANCE	17:30(30) LES MILLS CORE			17:00(30) LES MILLS CORE	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)			17:15(60) ピラティス FLUMIA (別所) 11/1 鈴木 HOTヨガ	17:30(30) LES MILLS CORE	17:30(30) ピラティス FLUMIA (別所) 11/1 鈴木 HOTヨガ	17:15(60) ピラティス FLUMIA (別所) 11/1 鈴木 HOTヨガ	17:30(30) ピラティス FLUMIA (別所) 11/1 鈴木 HOTヨガ	17:00																													
18:00	18:15(30) LES MILLS DANCE				18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE				18:00(30) LES MILLS CORE		18:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	19:00(30) エアロビクス ★ (瀧口)	18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (原)			18:00(45) GROUP groove (中島)			18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)			18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)			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 FLUMIA (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) GROUP groove (中島)	19:45(30) マット ピラティス (別所)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (原)			19:45(30) GROUP fight (河上)			19:45(30) GROUP fight (河上)			19:45(30) GROUP fight (河上)			19:00																													
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:30(60) POWER YOGA (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 ~38℃~ (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)		20:45(45) GROUP fight (河上)	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)			20:45(45) GROUP POWER 定員20名 (河上)			20:45(45) GROUP POWER 定員20名 (河上)			20:45(45) GROUP POWER 定員20名 (河上)			20:00																													
21:00	GROUP POWER 定員26名 (中田)				21:15(30) GROUP groove (辻)																							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																						
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																																																							

《レコ専用プログラム》
背中美人

■■■ 吉敷店Smile Festaのお知らせ ■■■

11/1(土) 吉敷店Smile Festaについては
別紙をご参照ください。
※大内店は通常レッスンになります。

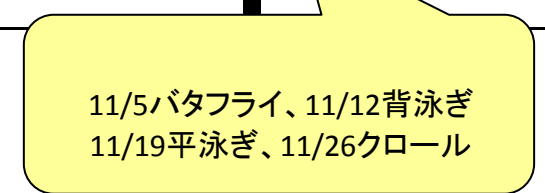
★祝日営業のお知らせ★

11/3(月/祝)・11/24(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	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	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 (三枝)	アクア PLUS (高田)	アクアビクス (滝口)	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (植木)	アクア PLUS (村上)	 (高田)	アクアビクス (村上)	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (石本)		 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (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  (石本)	 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!(^)!				11:00								
	バタフライ ★ (三枝)	クロール ★ (寺山)		4種目 ★★ (植木)		泳ごう会 (石本)	クロール ★ (野村)														
12:00			 11/5バタフライ、11/12背泳ぎ 11/19平泳ぎ、11/26クロール			 12:45(30)										12:00					
						アクアビクス (宇佐川)															
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								
	 (仁木)	アクアビクス (田原)	アクアビクス (植木)	11/4 中田 14:00(45)	アクア PLUS (辻)	バタフライ ★ (寺山)	背泳ぎ ★ (弘永)	アクア PLUS (中田)	アクア PLUS (河上)												
14:00	 14:00(30)		スイム 45 (白木)	 13:45(30)			 14:00(30)	 14:15(30)					14:00								
	平泳ぎ ★ (永田)		11/11 植木	背泳ぎ ★ (野村)			バタフライ ★ (中田)	平泳ぎ ★ (弘永)													
15:00			 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。										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 ★★ (竹田)	11/10 バタフライ 11/17 背泳ぎ	アクアビクス (原)	クロール ★★ (三枝)	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (石本)		 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (仁木)	クロール ★ (弘永)													
20:00		20:15(30)	 20:15(30)	 20:15(30)		 20:15(30)	 20:15(30)		 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				20:00								
		4種目 ★★ (河上)	平泳ぎ ★ (辻)	アクア PLUS (滝口)		バタフライ ★ (弘永)	背泳ぎ ★ (中田)														
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20:00まで		営業20:00まで		23:00								

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



※11/1(土)吉敷店のHOTプログラムは全会員様、無料でご参加いただけます。
定員20名 フロントもしくはお電話にてご予約ください。

曜日		11/1(土)					
店舗		吉 敷				大内	
スタジオ I		スタジオ II		recori		プール	
9:30 10:00	10:00(45)	第2スタジオ では スイミング スクールの イベントが開催 されているため、 ご利用いただけ ません。				10:30(30)	通常 レ ッ ス ン
	パワー YOGA (三浦)					water in motion® ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (植木)	
	11:00					11:10(45)	
ZUMBA® (三浦)	平泳ぎ ★ (植木)						
12:00	12:15(60)			13:15(30)			
13:00	定員30名 (須本・ヤスベエ)	13:00(30) HOT ヨガ HOT (原) 【無料・予約制】 定員20名		アクア PLUS (三枝)			
お申し込みはQRコード、 もしくは フロントまで				14:00(30)			
14:00	14:00(60) GROUP POWER スペシャル レッスン (有料) 定員25名 (TOMO・YUDAI)	14:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (永田)		クロール ★ (野村)			
15:00		【無料・予約制】 定員20名					
	15:30(60) GROUP fight スペシャル レッスン (有料) 定員30名 (TOMO・NIKI)	15:30(30) HOT 骨盤 HOT (永田)					
16:00		【無料・予約制】 定員20名					
		16:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (植木) 【無料・予約制】 定員20名					
17:00	17:00(45) エアロビクス ★ (原)			17:00(30) アクア ビクス (中田)			
18:00	18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE						
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。					
無料	HOT	⇒ HOTプログラム【32～38℃】 ※吉敷店のみ、全会員様 無料でご参加いただけます。					
※11/1(土)吉敷店の「HOT」のプログラムは全て予約制です。 定員20名です。フロント、もしくはお電話でご予約ください。							

曜日	月				曜日
店舗	吉 敷		大 内		店舗
	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	
9:30 10:00					9:30 10:00
	10:30(45) エアロビクス ★ (中島)		10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36℃~ (長嶺)	10:30(45) エアロビクス ★★ (春吉)	10:30(30) アクアビクス (辻) 平泳ぎ ★ (三枝)
11:00	11:45(45) GROUP fight (中島)			11:45(45) フローピラティス (岡元)	11:15(30) 11:30(30) クロール ★ (河上)
12:00		12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (植木)			12:00
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)			13:00(45) ZUMBA (三浦)	13:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)
14:00	14:30(45) GROUP groove (辻)	14:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (仁木)		14:15(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (三浦)	14:00
15:00	15:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)			16:00(45) GROUP groove (鈴木)	15:00
16:00	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE (滝口)			17:15(45) ステップ (滝口)	16:00
17:00	17:45(30) LES MILLS CORE (滝口)				17:00
18:00					18:00
19:00 20:00	営業時間 20:00まで				19:00 20:00

曜日	月		曜日
店舗	吉 敷	大 内	店舗
	プール		
9:30 10:00			9:30 10:00
	10:30(30) アクアビクス (辻) 平泳ぎ ★ (三枝)	10:30(30) アクアビクス (田原) クロール ★ (河上)	10:30(30) アクアビクス (田原) クロール ★ (河上)
11:00	11:15(30) 11:30(30) クロール ★ (河上)		11:00
12:00			12:00
13:00	13:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)		13:00
14:00			14:00
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00 20:00	営業時間 20:00まで		19:00 20:00

フローピラティス(無料)
音楽にピラティスの動きを流れるように
振り付けされたエクササイズです。
集中力アップやリラックス効果が高く
”動く瞑想”と言えるクラスです。

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【32~38℃】 ※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。		

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 13:00~17:00
吉敷	スイミング教室 14:00~18:30