

曜日 店舗	月			大内 スタジオ	火			水			大内 スタジオ	木			大内 スタジオ	金			大内 スタジオ	土			大内 スタジオ	曜日 店舗		
	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
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 (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 (高田)	10:45(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (楠)	10:30(45) パワー YOGA (別所)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~36℃~ (永田)	10/3 仁木		10:45(45) エアロビクス ★ (石川)	10:30(30) WAVE STRETCH (原)	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)	10:30(60) ピラティス フルミア (別所)	10:45(45) マット ピラティス (中島)	11:00	
11:00																									11:00	
11:45	11:45(45) GROUP 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)		12:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (三浦)	13:00(45) かんたん ステップ 定員26名 (瀧口)	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)		12:15(45) ステップ (村上)	12:30(45) エアロビクス ★★ (村上)	13:00(45) マット ピラティス (松井)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (三枝)			12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	12:30(45) エアロビクス ★★★ (春吉)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (計)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	12:00(60) マット ピラティス (中島)	12:30(45) パワー YOGA (高田)	12:00(60) GROUP fight (中島)	13:00
14:00																									14:00	
14:30	14:30(45) エアロビクス ★ (計)																								14:00	
15:00																									15:00	
16:00																									16:00	
16:45	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE																								16:00	
17:00																									17:00	
17:30	17:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT																								17:00	
18:00																									18:00	
18:15	18:15(30) LES MILLS DANCE																								18:00	
19:00																									19:00	
19:15	19:15(15) ちよっと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 (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) 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)				18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)	17:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	17:15(60) ピラティス フルミア (別所)	17:30(30) LES MILLS CORE	17:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)	17:15(60) グループ fight (河上)	17:00	
20:00																									20:00	
20:30	20:30(30) GROUP fight (仁木)	20:30(60) POWER YOGA フルミア (計)		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)		20:15(45) ZUMBA (松井)	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)	10/31 休講		19:45(30) GROUP fight (河上)	営業 20:00まで	営業 20:00まで	19:45(30) LES MILLS CORE	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE	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。 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。 HOTプログラム【32~38℃】 ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。	20:00		
21:00																									21:00	
21:15	21:15(45) GROUP POWER 定員26名 (仁木)																								21:00	
22:00																									22:00	
23:00																									23:00	

水曜日
19:00~エアロビクス★ &
19:35~ボディシェイブ
について

エアロビクス★を行った後、
次のボディシェイブまでレッ
スン間が5分になります。
エアロビクス★から引き続
きボディシェイブへご参加
される方はスタジオから
退室される必要なく、その
ままご参加いただけます。
ボディシェイブから
参加される方は19:30より
入室し、開いている場所で
受講してください。
ご不明な点はスタッフへ
お尋ねください。

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。

NEW CHOREOGRAPHY
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

MOSSA LET'S MOVE!

GROUP POWER

GROUP fight

GROUP groove

★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。

QRコード: 吉敷店, 大内店

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>

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) アクアビクス (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) アクアビクス (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) アクアビクス (宇佐川)									
13:00	13:15(30) aqua ZUMBA (仁木)	13:15(30) アクアビクス (高田・田原)	13:15(30) アクアビクス (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			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。												
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) アクアビクス (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		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		

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



FITNESS SCHEDULE

10/13(月)
祝日メニュー

曜日	月			大内
	スタジオ I	スタジオ II	recori	
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°C~ 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°C~ HOT (鈴木)
12:00				
13:00				
13:15 (45)				13:00 (45) GROUP fight (河上)
13:30 (60)	パワー YOGA (三枝)	13:30 (60) HOT YOGA アロマ ~36°C~ HOT (辻)		
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)			15:00 (60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (長嶺)	
16:00	GROUP fight (仁木)			16:00 (45) エアロビクス ★★ (春吉)
16:45 (30)	LES MILLS BODYBALANCE			
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			

曜日	月	
	吉敷	大内
9:30		
10:00		
10:30 (30)	10:30 (30) アクア PLUS (三枝)	10:30 (30) アクアピクス (田原)
11:00		
11:15 (30)	11:15 (30) 平泳ぎ ★ (永田)	11:15 (30) 背泳ぎ★ (河上)
12:00		
13:00		
13:15 (30)	13:15 (30) アクア ピクス (中田)	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	営業時間 20:00まで	

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°C】 ※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 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