



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) ボディシェイプ (滝口)	 10:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (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(45) エアロピクス★ (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)  (村上)			
11:00	 11:30(45) かんたんステップ 定員25名 (滝口)	 11:15(30) バタフライ★ (山根)		 11:00(45)  (中島) 	 11:15(30) 平泳ぎ★ (山根)	 11:45(45)  (竹田) 	 11:00(30) 平泳ぎ★ (受田)	 11:45(45) パワーYOGA (三浦)	 11:45(45)  (松井)	 11:15(30) 4種目★★ (山根) 6日 バタフライ 13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ 27日 クロール	 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) 背泳ぎ★ (受田)		 13:00(45) エアロピクス★ (竹田)	 13:15(30) アクアPLUS (村上)	 13:00(45)  定員25名 (山根) 	 13:15(30)  (和田)	 13:00(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℃～  (松井)	 13:15(45) パワーYOGA (和田)	 13:15(30) アクアピクス (辻田)	
14:00	 14:30(45)  (村上) 			 14:15(60) 太極拳 (伊藤)		 14:15(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～  (三浦)	 14:00(30) クロール★ (辻田)	 14:15(45)  (三浦)	 14:00(30) アクアピクス (飯田)	 14:30(45) オリジナルエアロ (中島)	 14:30(45)  定員25名 (受田) 	 14:00(30) 平泳ぎ★ (村上)	
15:00										 15:45(45)  (中島) 			
16:00												 16:00(45) エアロピクス★ (村上)	
17:00	 新しいコリオのお知らせ											 17:15(60)  (辻田) 	
													

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12月1日～12月31日



SSS SPORTS PLAZA 宇部

スリーエススポーツプラザ

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
スタジオ	プール	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
		休館日			基本のステップ 中心の45分ク 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！		★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%					
18:00	18:30(45) パワー YOGA (三浦)		18:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (松井)	18:30(45) GROUP groove (和田)		18:30(45) GROUP fight (辻田)		19:15(45) エアロビクス ★ (和田)	18:00(45) エアロビクス ★★ (和田)			
19:00	19:45(45) ZUMBA (三浦)		19:45(45) マスターズ会 (山根)	19:45(30) aqua ZUMBA (辻田)		19:45(30) アクア ビクス (滝口)		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			20:00(45) ZUMBA (松井)	20:30(30) 平泳ぎ ★ (辻田)				20:30(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)	20:30(30) クロール ★ (村上)			
21:00	21:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ 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)								
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					

☆年末年始営業のお知らせ☆
2025年12月29日(月)10:00～17:00 短縮営業
2025年12月30日(火)～2026年1月3日(土)
定期休館日および年末年始休館日
2026年1月4日(日)より通常営業となります。

★12月29日(月)短縮営業日のお知らせ★
スケジュールについては後日別紙にてご確認ください。

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。