

曜日	月	吉敷	火	吉敷	水	吉敷	木	吉敷	金	吉敷	土	吉敷	日	吉敷	曜日
店舗	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店	大内	吉敷店
9:30	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori
10:00	マットピラティス (中島)		女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (長崎)	アス	10:30(60) 太極拳 (石川)	10:30(45) POWER YOGA フレミアム (別所)	アス	10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ~32°C~ (長崎)	アス	10:30(45) POWER YOGA フレミアム (高田)	アス	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (永田)	アス	10:30(30) WAVE STRETCH (原)	アス
11:00				トレ	10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) POWER YOGA フレミアム (別所)	トレ	10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ~32°C~ (長崎)	トレ	10:45(60) POWER YOGA フレミアム (高田)	トレ	10:45(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (永田)	トレ	11:00(60) エアロビクス ★ (石川)	アス
12:00	GROUP fight (中島) NEW			ング	かんたんステップ 定員26名 (濱口)		ス	11:45(45) パレトン (三浦)	ス	11:45(45) ステップ (村上)	ス	11:45(45) エアロビクス ★★ (村上)	ス	11:15(60) HOT 骨盤 ピューティー ^{NEW} ~32°C~ HOT (三浦)	ス
13:00	ヨガ至誠館 (山下)		13:00(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (植木)	ン	13:00(45) GROUP groove (辻) NEW	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (長崎)	ン	13:00(45) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (永田)	ン	13:00(45) マットピラティス (鈴木) NEW	ン	13:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)	ン	12:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (辻)	ス
14:00	エアロビクス ★ (辻)			に	14:00(45) パレトン (三浦)	14:15(60) ヨガ至誠館 (山下)	に	14:15(60) 太極拳 (未岡)	に	14:15(60) エアロビクス ★ (宇佐川)	に	14:15(60) ZUMBA (石川)	に	14:00(30) ZUMBA (三浦)	ス
15:00				て、	14:30(45) エアロビクス ★ (辻)		て、	14:15(60) 太極拳 (未岡)	て、	14:45(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	て、	14:45(45) ZUMBA (嘉戸)	て、	14:45(45) LESMILLS BODYBALANCE (三浦)	ス
16:00				、	15:15(45) パワーYOGA (植)		、	15:15(45) ZUMBA (嘉戸)	、	15:15(45) エアロビクス ★ (嘉戸)	、	15:00(30) LESMILLS BODYPUMP (嘉戸)	、	15:15(60) ZUMBA (中田) NEW	ス
17:00	LESMILLS BODYBALANCE			隨	16:45(30) LESMILLS BODYCOMBAT		隨	16:45(30) LESMILLS DANCE		16:45(30) LESMILLS DANCE		16:45(30) LESMILLS CORE		16:00(45) LESMILLS CORE	ス
18:00	LESMILLS BODYCOMBAT			時	17:30(30) LESMILLS DANCE		時	17:30(30) LESMILLS CORE		17:30(30) LESMILLS CORE		17:00(20) LESMILLS CORE		16:15(60) GROUP groove (辻) NEW	ス
19:00	LESMILLS DANCE			コ	18:15(30) LESMILLS BODYBALANCE		コ	18:00(30) LESMILLS CORE		18:15(30) LESMILLS BODYCOMBAT		18:00(45) LESMILLS BODYCOMBAT (中島) NEW		16:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (原) NEW	ス
20:00	19:15(15) ちょっとHIIT 15 (岩田)		ア	19:00(45) ステップ 定員20名 (濱口)	19:00(60) ビラティス フレミアム (中島)	ア	19:00(30) エアロビクス ★ (濱口)	19:15(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (原)	ア	19:00(60) エアロビクス ★ アロマ ~38°C~ HOT (松井)	ア	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (原)	ア	17:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (仁木)	ス
21:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)		ト	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:15(45) 20:15(30) LESMILLS BODYPUMP (春吉)	ト	20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	19:30(45) GROUP groove (中島)	ト	20:15(45) ダンスワークショップ 定員20名 (YUTO)	ト	20:45(45) GROUP fight (河上)	ト	18:00(45) GROUP groove (中島) NEW	ス
22:00	20:30(30) fight (仁木) NEW		ア	20:30(60) POWER YOGA フレミアム (辻)	21:15(45) 21:15(30) groove (辻)	ア	21:15(45) エアロビクス ★★ (辻)	21:15(45) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36°C~ (原)	ア	20:45(45) エアロビクス ★★ (濱口)	ア	20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ~32°C~ (仁木)	ア	18:15(30) LESMILLS BODYBALANCE (中田) NEW	ス
23:00			ト	營業 23:00まで	營業 23:00まで	ト	營業 23:00まで	ト	營業 23:00まで	ト	營業 23:00まで	ト	營業 23:00まで	ト	營業 23:00まで

年末年始の営業及び休館のお知らせ

【吉敷店】

■12/29(月)、12/30(火)時短営業(10:00~17:00) ■12/29(月)時短営業(10:00~17:00)
 ■12/31(水)~1/4(日)年末年始休館 ■12/30(火)~1/3(土)年末年始休館

【大内店】

■12/29(月)、12/30(火)時短営業(10:00~17:00) ■12/29(月)時短営業(10:00~17:00)
 ■12/31(水)~1/4(日)年末年始休館 ■12/30(火)~1/3(土)年末年始休館

★時短営業のお知らせ★

12/29(月)・12/30(火)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。



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
recori
 Re collagen rejuvenation

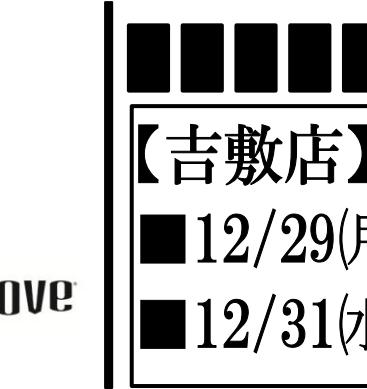
ホームページ ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>



NEW
CHOREOGRAPHY



WAVE STRETCH





曜日	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
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	店舗
9:30								9:30
10:00	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:45(30)	10:00
	アクア PLUS (三枝)	アクア PLUS (高田)	アクアビクス (滝口)	water in motion [®] ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～	アクア PLUS (植木)	アクアビクス (村上)	water in motion [®] ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～	
11:00	11:15(30)	11:15(30)	11:15(30)	4種目 ★★ (植木)	11:15(45)	11:15(30)	11:15(45) FAT BURNER SWIM プレミアム (石本)	11:00
	バタフライ ★ (三枝)	クロール ★ (寺山)			泳ごう会 (石本)	クロール ★ (野村)		
12:00			12/3バタフライ、12/10背泳ぎ 12/17平泳ぎ、12/24クロール		12:45(30)	アクアビクス (宇佐川)		12:00
13:00	13:15(30)	13:15(30)	13:15(30)	13:00(30)	13:15(30)	13:30(30)	13:15(30)	13:00
	aqua ZUMBA [®] (仁木)	アクアビクス (田原)	アクアビクス (植木)	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)		14:00(45)	13:45(30)			14:00(30)	14:00
	平泳ぎ ★ (永田)		スイム 45 (白木)	背泳ぎ ★ (野村)			バタフライ ★ (中田)	平泳ぎ ★ (弘永)
15:00								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)	19:30(30)	19:00
	4種目 ★★ (竹田) 12/8 植木	12/1 バタフライ 12/8 背泳ぎ 12/15 平泳ぎ 12/22 クロール (原)	アクアビクス (原)	クロール ★★ (三枝)	water in motion [®] ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (石本)	water in motion [®] 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)	20:00
	4種目 ★★ (河上)	平泳ぎ ★ (辻) 12/2 中田	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	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	13:30~19:00		11:00~13:00	9:30~11:45	10:00~17:00 家族利用	吉敷
		16:20~19:00			15:00~19:30	13:20~18:00		
大内	16:45~20:00		15:00~20:00	15:00~20:00	15:00~19:00	10:00~11:30	10:00~17:00 家族利用	大内
						13:00~18:30		