



FITNESS SCHEDULE

2026年1月4日-1月31日



SSS SPORTS PLAZA 岩国



FITNESS SCHEDULE

2026年1月4日-1月31日

SSS SPORTS PLAZA
スリーエススポーツプラザ 岩国

曜日	月		火		水		木	
	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
18:00	18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋)							
19:00	19:30(60) バレトン (河角)	19:45(30) water motion The new wave in aqua exercise ウォーター・イン・モーション	19:00(45) パワーYOGA (越智)	19:30(45) エアロビクス ★★ (田中)	19:15(30) 4種目 ★★★ (玲奈)	19:30(45) GROUP groove (伊東)	19:30(30) 4種目 ★ (川添)	
20:00	20:45(30) エアロビクス ★ (田中)	20:30(30) フィンスイム (川添)	20:00(60) GROUP POWER (伊東)	20:30(30) all-out-fit (田中)	20:45(60) GROUP fight (田中)	20:30(30) アクアビクス (川添)	2025年ありがとうございました。 2026年も引き続き よろしくお願ひいたします。	
21:00	21:30(45) ステップ (田中)	21:15(30) 背泳ぎ ★★ (あつし)	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福)	21:15(45) マスターZ (川添)	21:30(45) HOT YOGA ~32°C~ (玲奈)	21:15(30) アクア PLUS (岡)		

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
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~18:45	10:10~11:10

もっとキレイBODYに！



→ 営業時間

[平日] 10:00~23:00
 [土日・祝] 10:00~20:00

→ 電話番号

0827-32-1133

→ 休館日

木曜日