



曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:30(45) ボディ シェイプ (滝口)	10:30(30) アクア PLUS (飯田)		10:30(30) water in motion® ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (山根) NEW	10:30(45) マット ピラティス (松井)	10:30(45) エアロビクス ★ (三浦)	10:30(30) アクア ビクス (辻田)
11:00	11:30(45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)	11:15(30) 背泳ぎ ★ (受田)		11:00(45) GROUP groove (中島)	11:15(30) クロール ★ (山根)	11:45(45) GROUP fight (竹田)	11:00(30) バタフライ ★ (辻田)
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℃～ HOT (竹田)	13:15(30) 平泳ぎ ★ (梅村)		13:00(45) GROUP POWER (竹田)	13:15(30) aqua ZUMBA® (和田)	13:00(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) 背泳ぎ ★★ (山根)
14:00	14:30(45) GROUP groove (村上)		14:15(60) 太極拳 (伊藤)	14:15(60) HOT 骨盤ビューティー ^{～32℃～} HOT (三浦) NEW	14:00(30) はじめて スイム (辻田) NEW	14:15(45) aqua ZUMBA® (三浦)	14:00(30) アクア PLUS (飯田)
15:00						15:45(45) GROUP fight (中島)	
16:00							16:00(45) エアロビクス ★ (村上)
17:00	NEW CHOREOGRAPHY <u>新しいコリオの</u> <u>お知らせ</u>		 <ul style="list-style-type: none"> • HOT YOGA • HOT 骨盤ビューティー 		 <p>water in motion® ウォーター・イン・モーション</p>		17:15(60) GROUP POWER® 定員25名 (受田)

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



FITNESS SCHEDULE

2026年1月4日～1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
18:00	18:30(45) ZUMBA (三浦)		18:30(45) マット ピラティス (松井)	18:30(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (和田)		18:00(60) GROUP groove (和田)	★HOTプログラム★ 《持ち物》 お水（目安1㍑）、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%
19:00	19:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)	19:45(45) マスターズ会 (山根)	19:45(45) ZUMBA (松井)	19:45(30) aqua ZUMBA (辻田)	19:15(30) アクア PLUS (滝口)	19:15(45) エアロビクス ★★ (和田)	19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (村上)
20:00			20:30(30) クロール ★ (辻田)	20:00(45) ステップ 定員25名 (滝口)		20:30(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)	20:30(30) はじめて スイム (村上)
21:00	21:15(45) GROUP fight (辻田)		21:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)	21:15(45) エアロビクス ★ (上岡)			呼吸法や浮き身 姿勢などスイム の基本をしっかり行います！ Let'sスイム♪
22:00							
23:00							

休館日

営業10:00～20:00

営業10:00～20:00

☆祝日営業のお知らせ☆
1月12日(月)祝日プログラムについては
後日別紙にてご確認ください。

新春キャンペーン実施中!!＼(^o^)／

さあ、カラダも新春に
新年あけましておめでとうございます。
新春キャンペーン開催中!

お友達紹介
キャンペーン!
あなたの
JCB商品券
2,000円分
プレゼント!

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。