FITNESSSCHEDULE

スタジオプログラム/2025年12月1日～12月28日

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 吉敷 大内

月

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) マットピラティス（中島）
- 11:45(45) GROUP fight（中島）NEW
- 13:00(60) ヨガ 至誠館（山下）
- 14:30(45) エアロビクス★（辻）
- 16:45(30) LesMills BODYBALANCE
- 17:30(30) LesMills BODYCOMBAT
- 18:15(30) LesMills DANCE
- 19:15(15) ちょっとHIIT 15（岩田）
- 19:45(30) HIIT 30（岩田）
- 20:30(30) GROUP fight（仁木）NEW
- 21:15(45) GROUP POWER 定員26名（仁木）NEW

吉敷 スタジオⅡ
- 13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（楠木）
- 19:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT（仁木）
- 20:30(60) POWER YOGA プレミアム（辻）

吉敷 recori
- 10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（長嶺）

大内 スタジオ
- 10:30(60) 太極拳（美間）
- 12:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT（三浦）
- 14:00(45) バレトン（三浦）
- 15:15(45) パワーYOGA（楠）
- 19:00(45) ステップ 定員20名（滝口）
- 20:15(45) エアロビクス★★（春吉）

コアトレーニングゾーンにて、随時

コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

火

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) ZUMBA（石川）
- 11:45(45) かんたんステップ 定員26名（滝口）
- 13:00(45) GROUP groove（辻）NEW
- 14:15(60) ヨガ 至誠館（山下）
- 16:45(30) LesMills BODYCOMBAT
- 17:30(30) LesMills DANCE
- 18:15(30) LesMills BODYBALANCE
- 19:15(45) ZUMBA（松井）12/2 石川
- 20:15(30) LesMills BODYPUMP 12/2 バーチャルボディバランス
- 21:15(30) GROUP groove（辻）NEW 12/2 中田 Group Power30

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) POWER YOGA プレミアム（別所）
- 19:00(60) ピラティス プレミアム（中島）
- 20:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（松井）12/2 辻

吉敷 recori
- 13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（長嶺）

営業 23:00まで

水

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) エアロビクス★（三浦）
- 11:45(45) バレトン（三浦）
- 13:00(45) ダンスエアロ（石川）
- 14:15(60) 太極拳（末岡）
- 16:30(30) LesMills BODYPUMP
- 17:15(30) LesMills BODYBALANCE
- 18:00(30) LesMills CORE
- 19:00(30) エアロビクス★（滝口）
- 19:35(15) ボディシェイプ ～胸・二の腕編～（滝口）
- 20:15(60) ダンスワークショップ 定員20名（YUTO）
- 21:30(30) LesMills BODYBALANCE

吉敷 スタジオⅡ
- 13:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT（永田）
- 20:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（戸川）

吉敷 recori
- 10:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～（長嶺）
- 19:15(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（原）

大内 スタジオ
- 10:45(60) POWER YOGA プレミアム（高田）
- 12:15(45) ステップ（村上）
- 13:30(45) パワーYOGA（三浦）12/24 高田 骨盤エクササイズ
- 14:45(45) ZUMBA（石川）
- 19:30(45) GROUP groove（中島）NEW
- 20:45(45) GROUP fight（河上）NEW

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

エアロビクス★を行った後、次のボディシェイプまでレッスン間が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プ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。ボディシェイプ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。

コアトレーニングゾーンにて、随時

コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

木

大内 スタジオ
- 10:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（楠）
- 12:30(45) GROUP groove（鈴木）NEW
- 13:45(45) エアロビクス★（宇佐川）
- 14:45(45) 気功（嘉戸）12/18 高田 パワーYOGA
- 18:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（松井）12/4 楠
- 20:15(45) ZUMBA（松井）12/4 石川

コアトレーニングゾーンにて、随時

コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

金

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(45) パワーYOGA（別所）
- 11:45(45) エアロビクス★★（村上）
- 13:00(45) マットピラティス（松井）12/5 仁木 パワーYOGA
- 14:15(45) ZUMBA（松井）12/5 石川
- 16:45(30) LesMills DANCE
- 17:30(30) LesMills CORE
- 18:15(30) LesMills BODYCOMBAT
- 19:15(45) マットピラティス（別所）12/5 バーチャルバランス
- 20:15(45) エアロビクス★★（滝口）
- 21:15(45) パワーYOGA（原）

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（永田）
- 14:45(60) 気功（嘉戸）
- 19:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（原）

吉敷 recori
- 20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人 ～32℃～（仁木）

大内 スタジオ
- 10:45(45) エアロビクス★（石川）
- 12:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（鈴木）
- 13:30(60) ヨガ 至誠館（佐藤）
- 18:45(45) エアロビクス★（滝口）
- 19:45(30) GROUP fight（河上）NEW
- 20:45(45) GROUP POWER 定員20名（河上）NEW

コアトレーニングゾーンにて、随時

コアトレーニング実施中！

営業 23:00まで

土

吉敷 スタジオⅠ
- 10:30(30) WAVE STRETCH（原）NEW
- 11:30(60) GROUP fight（仁木）NEW
- 13:00(45) ZUMBA（三浦）
- 14:00(30) LesMills BODYBALANCE
- 15:00(30) LesMills BODYPUMP
- 15:45(45) パワーYOGA（仁木）
- 17:00(30) LesMills CORE
- 18:00(45) GROUP groove（中島）NEW

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。

吉敷 スタジオⅡ
- 11:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT（三浦）
- 17:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（仁木）

大内 スタジオ
- 11:00(60) エアロビクス★★★（春吉）
- 12:30(45) パワーYOGA（高田）
- 13:45(30) 骨盤エクササイズ（高田）
- 14:45(45) ZUMBA（三浦）
- 16:00(45) ステップ 定員20名（滝口）
- 17:15(60) ピラティス プレミアム（別所）

コアトレーニングゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

営業 20:00まで

日

吉敷 スタジオⅠ
- 12:30(60) K-POPダンスワークショップ 定員20名（YUTO）
- 13:45(45) WAVE STRETCH（原）NEW
- 14:50(60) GROUP POWER 定員26名（中田）NEW
- 16:15(60) GROUP groove（辻）NEW 12/7 中島
- 17:30(30) LesMills CORE
- 18:15(30) LesMills BODYBALANCE

吉敷 スタジオⅡ
- 10:30(60) ピラティス プレミアム（別所）
- 12:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT（辻）

吉敷 recori
- 16:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ～36℃～（原）

大内 スタジオ
- 10:45(45) マットピラティス（中島）
- 12:00(60) GROUP fight（中島）
- 15:15(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT（鈴木）

コアトレーニングゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

営業 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 ￥1,100	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 ￥1,100	HOT	⇒	HOTプログラム 【32～38℃】 ※アドバンス・U25・「recori」全会員様は無料です。

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 Hot Collagen Studio 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

NEW CHOREOGRAPHY WAVE STRETCH MOSSA T'S MOVE! GROUP POWER GROUP fight GROUP groove

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)
- ■12/31(水)～1/4(日)年末年始休館

【大内店】
- ■12/29(月)時短営業(10:00～17:00)
- ■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。

吉敷店 大内店

FITNESSSCHEDULE

プールプログラム/2025年12月1日～12月28日

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 吉敷 大内

曜日	月		火	水		木	金		土		日		曜日
店舗	吉敷	大内	吉敷	吉敷	大内	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	店舗
	プール		プール	プール		プール	プール		プール		プール		
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)		10:45(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (鈴木)			10:00
11:00	11:15(30) バタフライ ★ (三枝)	11:15(30) クロール ★ (寺山)		11:15(30) 4種目 ★★ (植木)		11:15(45) 泳ごう会 (石本)	11:15(30) クロール ★ (野村) 12/19 三枝	11:15(45) FAT BURNER SWIM プレミアム (石本)					11:00
12:00						12:45(30) アクアビクス (宇佐川)							12:00
13:00	13:15(30) aqua ZUMBA (仁木)	13:15(30) アクアビクス (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)					13:00
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)			14:00(30) バタフライ ★ (中田)	14:15(30) 平泳ぎ ★ (弘永)					14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	19:30(30) 4種目 ★★ (竹田) 12/8 植木		19:30(30) アクアビクス (原)	19:30(30) クロール ★★ (三枝)	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)		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)	19:30(30) クロール ★ (弘永)					19:00
20:00		20:15(30) 4種目 ★★ (河上)	20:15(30) 平泳ぎ ★ (辻) 12/2 中田	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)		営業20:00まで		営業20:00まで		20:00
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	営業23:00まで						23:00

12/3バタフライ、12/10背泳ぎ
12/17平泳ぎ、12/24クロール

12/1 バタフライ
12/8 背泳ぎ
12/15 平泳ぎ
12/22 クロール

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!(^^)!

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。

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

FITNESSSCHEDULE

12/29(月),30(火)
時短営業

12月29日(月)

店舗	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	大内 スタジオ	吉敷 プール	大内 プール
9:30 10:00	10:30(60) ヨガ 至誠館 (山下)	10:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (三枝)		10:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (楠)	10:30(45) water motion ウォーター・イン・モーション (植木)	10:30(30) アクア PLUS (田原)
11:00	11:45(45) GROUP groove (中島)	12:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (永田)		12:00(45) エアロビクス ★★ (春吉)		11:15(30) クロール ★ (寺山)
12:00	12:45(30) ダンス エアロ (辻)					
13:00	13:45(45) GROUP POWER 定員26名 (仁木)	14:15(45) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (植木)		13:15(45) パワー YOGA (高田) 14:30(30) GROUP groove (鈴木)	13:15(30) アクアビクス (中田)	
14:00					14:00(30) バタフライ ★ (三枝)	
15:00	15:00(45) GROUP fight (仁木)			15:30(45) ステップ 定員20名 (滝口)		
16:00						
17:00	営業時間 17:00まで				営業時間 17:00まで	

ウォーター・イン・モーション
持久力アップと筋力アップを合わせた45分間でお届けします☆一緒に楽しみましょう♪＼(^o^)／♪

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

12月30日(火)

店舗	吉敷 スタジオⅠ	吉敷 スタジオⅡ	吉敷 recori	吉敷 プール	大内
9:30 10:00	10:30(45) DANCE (石川)	10:30(60) リラックスヨガ プレミアム (別所)	リラックスヨガ(無料) 呼吸とともに自分自身の心と身体に目を向け、癒しと浄化していくヨガです。レッスン最後に瞑想をし、心も身体もリラックスしていきましょう☆	10:30(30) アクアビクス (原)	▼ ▼ ▼ ▼ 年末年始休館 ▲ ▲ ▲ ▲
11:00	11:45(45) GROUP fight (中島)		12:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio® 美彩心 ～36℃～ (長嶺)	11:15(30) 平泳ぎ ★ (永田)	
12:00					
13:00	13:00(30) パワー YOGA (原) 13:45(30) エアロビクス ★ (辻)			13:00(30) アクア PLUS (三枝)	
14:00	14:45(45) ZUMBA (松井)	14:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (永田)			
15:00					
16:00					
17:00	営業時間 17:00まで				

DANCE
一年の締めくくりに、思い切り踊って楽しみましょう♪＼(^o^)／♪

コアストレングスゾーンにて、随時コアトレーニング実施中！

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【32～38℃】 ※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。

SSSスポーツプラザ吉敷 ⇒ TEL 083-925-6666
SSSスポーツプラザ大内 ⇒ TEL 083-927-5665
ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp

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