



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) アクアPLUS (飯田)		10:30(30) water 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) フェイスタオルをご持参ください。	10:30(45) エアロビクス★ (三浦)	10:30(30) アクアピクス (辻田)	10:30(45) 導引保健功・太極拳 (蔵田)	10:30(30) aqua ZUMBA (村上)				
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)	11:45(45) パワーYOGA (三浦)	11:45(45) ZUMBA (松井)	11:15(30) 4種目★★ (山根) 10日 バタフライ 17日 背泳ぎ 24日 平泳ぎ 31日 クロール	11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (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！							かんたんなダンスの要素とエアロビクスの運動効果を組み合わせたクラスです。 初めての方にもおすすめです！ お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) エアロビクス★ (竹田)	13:15(30) アクアピクス (村上)	13:00(45) GROUP POWER 定員25名 (受田)	13:15(30) aqua ZUMBA (和田)	13:00(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:15(30) 背泳ぎ★★ (山根)	13:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (松井) NEW	13:15(45) ダンス エアロ (上岡) NEW	13:15(30) aqua ZUMBA (辻田)	
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) ZUMBA (三浦)	14:00(30) アクアPLUS (飯田)	14:30(45) オリジナルエアロ (中島)	14:30(45) パワーYOGA (村上)	14:00(30) 平泳ぎ★ (梅村)	
15:00							呼吸法や浮き身姿勢などスイムの基本をしっかりと行います！ Let's スイム♪			15:45(45) GROUP fight (中島)			
16:00											16:00(45) エアロビクス★ (村上)		
17:00	NEW CHOREOGRAPHY 新しいコリオのお知らせ  ・HOT YOGA ・HOT 骨盤ビューティー  ウォーター・イン・モーション											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

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		休館日							★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)  (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)					
19:00	19:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)		19:45(45) マスタース会 (山根)	19:45(45)  (松井)	19:45(30)  (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)  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												
営業10:00～23:00			営業10:00～23:00		営業10:00～23:00		営業10:00～23:00		営業10:00～20:00		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^) /

新年あけましておめでとうございます。

さあ、カラダも新春に

新春キャンペーン開催中!

入会金 0円

登録料 0円

初回月会費 0円

毎月が月会費 半額

お友達紹介
キャンペーン!

あなた

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。