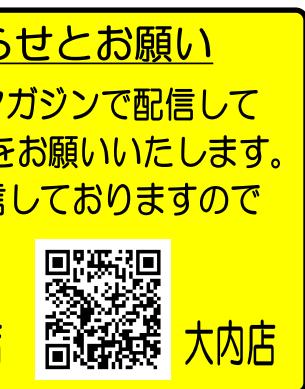
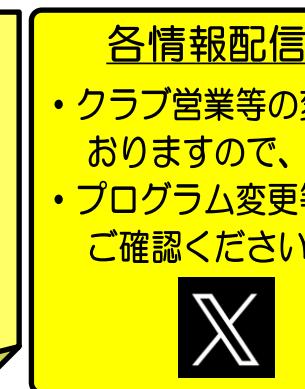
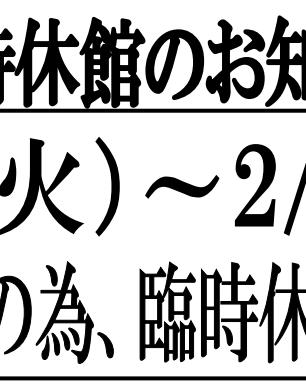


曜日	月	吉敷	火	吉敷	水	吉敷	木	吉敷	金	吉敷	吉敷	吉敷	吉敷	大内
曜日	月	吉敷	火	吉敷	水	吉敷	木	吉敷	金	吉敷	吉敷	吉敷	吉敷	大内
店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗	店舗
9:30	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ
10:00				コアス	アス	アス	コアス	アス	コアス	アス	コアス	アス	コアス	アス
11:00	エアロビクス★ (中島)	10:30(45) HOT 骨盤 ピューティー~32°C~ HOT (永田)	10:30(60) HOT 骨盤 ピューティー~32°C~ HOT (石川)	10:30(45) マット ピラティス (別所)	10:30(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (石川)	10:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	10:30(45) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心~36°C~ (長嶋)	10:45(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	10:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (辻)	10:45(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (石川)	10:30(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	11:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (春吉)	10:30(60) ピラティス recori (別所)	10:45(45) マット ピラティス (中島)
12:00	GROUP groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (三枝)	12:00(30) HOT ストレッチ (原)	12:30(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (石川)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (村上)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (永田)	12:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	11:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (辻)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (原)	
13:00	ヨガ至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 背中美人~32°C~ (長嶋)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (石川)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (村上)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	13:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (松井)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (辻)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (山下)	13:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (仁木)	
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員26名(仁木)	14:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (石川)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (村上)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (松井)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (辻)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (山下)	14:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (仁木)	14:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	
15:00														15:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高木)
16:00														16:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)
17:00														17:00(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)
18:00														18:00(30) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)
19:00	19:15(15) ちょっとHIIT 15 (岩田)	19:00(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (野中)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	19:00(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	19:00(30) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	19:00(30) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	19:00(30) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (仁木)	19:00(60) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (鈴木)
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:15(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (野中)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (仁木)	20:30(45) HOT YOGA Light ~38°C~ HOT (鈴木)
21:00	20:30(45) GROUP groove 女性限定 Hot Collagen Studio (辻)	20:30(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (春吉)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (松井)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (岩田)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (中島)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (仁木)	20:30(45) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)
22:00														
23:00														


 NEW
CHOREOGRAPHY

 【レコリ】背中美人
パワーヨガ

 臨時休館のお知らせ
 2/10(火)~2/12(木)
 施設メンテナンスの為、臨時休館とさせて頂きます

 ★初日営業のお知らせ★
 2/23(月/祝)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。
 SSSプロデュースの
 ピ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>

吉敷店 大内店

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	店舗
9:30								9:30
10:00	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 (田原)	10:30(30) アクア PLUS (滝口)	10:30(30) アクアビクス (三枝)	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:30(30) aqua ZUMBA® (高田)	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:45(30) アクア PLUS (田原)
11:00	11:15(30) 背泳ぎ ★ (植木)	11:15(30) バタフライ ★ (寺山)	11:15(30) 4種目 ★★ (重岡) 2/18 三枝		11:15(30) 4種目 ★★ (河上)	11:15(30) バタフライ ★ (野村)	11:15(45) メニュー:スイム 1000 (セルフ)	11:00
12:00			2/4バタフライ、2/18背泳ぎ 2/25平泳ぎ		12:45(30) アクアビクス (宇佐川)			12:00
13:00	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (鈴木)	13:15(30) アクアビクス (辻)	13:00(30) アクア PLUS (原)	13:15(30) アクアビクス (河上)	13:30(30) 平泳ぎ ★ (弘永)	13:15(30) aqua ZUMBA® (仁木)	13:15(30) アクア PLUS (田原)
14:00	14:00(30) クロール ★ (三枝)		14:00(45) スイム 45 (白木)	13:45(30) 平泳ぎ ★ (野村)	14:00(30) 背泳ぎ ★ (寺山)		14:00(30) 背泳ぎ ★ (永田)	14:00(30) クロール ★ (弘永)
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:30(30) 背泳ぎ ★ (岡村)	19:30(30) アクアビクス (中田)	19:30(30) バタフライ ★★ (辻)			19:30(30) アクア PLUS (辻)	19:30(30) バタフライ ★ (弘永)	
20:00		20:15(45) FAT BURNER SWIM [プレミアム] (河上)	20:15(30) クロール ★ (辻)	20:15(30) アクア PLUS (滝口)		20:15(30) 背泳ぎ ★ (弘永)	20:15(30) 平泳ぎ ★ (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	営業23:00まで	営業23:00まで	営業20:00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 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

Free
Training
Day!

★ 終日 フリートレーニングのみ



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