

曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日								
店舗	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	大内スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori	大内スタジオ	店舗				
9:30																																	9:30				
10:00																																	10:00				
11:00	10:30(45) エアロビクス★ (中島)	10:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (永田)		10:30(60) 太極拳 (美間) 2/2 休講	10:30(45) マット ピラティス (別所)	10:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (石川)		10:30(45) パワー YOGA (三浦)	10:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺)		10:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (高田)		10:45(60) POWER YOGA (楠)	10:30(45) ダンス エアロ (辻)	10:30(60) POWER YOGA (別所)		10:45(45) ZUMBA (石川)					11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)			10:30(60) ピラティス (別所)				10:45(45) マット ピラティス (中島)			11:00					
12:00	11:45(45) GROUP groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (三枝)			11:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)	12:00(30) HOT ストレッチ (原)		11:45(45) ZUMBA (三浦)			12:15(45) エアロビクス ★★ (村上)		12:30(45) ウォーキング ステップ (高田)	11:45(45) ステップ 定員26名 (村上)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (永田)		12:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (鈴木)	11:30(60) GROUP groove (辻)				12:30(30) 骨盤 エクササイズ (高田)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)			12:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)	12:00(60) GROUP groove (中島)			12:00							
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～ (長嶺)		13:00(45) WAVE STRETCH (原)	13:00(45) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺)		13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (楠木)		13:30(45) パレトン (三浦)		13:45(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	13:00(45) パワー YOGA (三枝)	13:00(60) ピラティス (松井)		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) パレトン (三浦)				13:30(30) GROUP fight (河上)	13:45(30) WAVE STRETCH (原)			13:30(30) GROUP fight (河上)					13:00							
14:00	14:30(45) GROUP POWER 定員26名 (仁木)			14:00(45) ZUMBA (三浦)		14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)		14:15(60) 太極拳 (末岡)		14:45(45) ダンス エアロ (石川)		14:45(45) 気功 (嘉戸) 2/5 宇佐川 骨盤スリムヨガ	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)			14:45(30) LES MILLS DANCE (仁木)	14:45(30) LES MILLS BODYBALANCE			14:45(45) パワー YOGA (三浦) 2/21 楠	16:00(30) LES MILLS BODYPUMP (仁木)			16:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	16:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (仁木)			15:15(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (鈴木)			14:00					
15:00				15:15(45) パワー YOGA (楠)																													15:00				
16:00	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE			16:45(30) LES MILLS DANCE		17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE		16:30(30) LES MILLS CORE		17:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT		18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE	16:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT	17:30(30) LES MILLS CORE		18:15(30) LES MILLS BODYPUMP	17:15(30) LES MILLS CORE	18:00(45) GROUP fight (中島)	17:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (辻)			16:00(30) LES MILLS CORE			17:00(45) パワー YOGA (原)						16:00						
17:00	17:30(30) LES MILLS DANCE			17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE		18:15(30) LES MILLS CORE		17:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (原)	19:30(45) GROUP fight (中島)		20:15(45) ZUMBA (松井)	17:30(30) LES MILLS CORE	18:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木)																17:00				
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT			18:15(30) LES MILLS CORE		19:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	19:00(60) ピラティス (中島)	19:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (原)	19:30(45) GROUP fight (中島)		20:15(45) ZUMBA (松井)	18:45(45) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木)																18:00				
19:00	19:15(15) ちょっとHIT 15 (岩田)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (野中)		19:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	19:15(45) ZUMBA (松井)	20:30(45) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (松井)		19:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ (原)	19:30(45) GROUP fight (中島)		20:15(45) ZUMBA (松井)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木)																	19:00				
20:00	19:45(30) HIT 30 (岩田)			20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:30(45) GROUP POWER 定員26名 (中田)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (松井)		20:15(60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (戸川)	20:45(45) GROUP POWER (河上)		20:15(45) ZUMBA (松井)	20:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)																				20:00				
21:00	21:30(30) LES MILLS BODYPUMP	20:30(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～ (仁木)			21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			21:30(30) LES MILLS CORE																										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 23:00まで				営業 23:00まで				営業 23:00まで				23:00

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。

20:30(60)
女性限定
美彩心
～36℃～
(原)

20:30(60)
女性限定
美彩心
～36℃～
(原)

無料

1回 ¥1,100

1回 ¥1,100

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。
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。
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
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>

曜日 店舗	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	
	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	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (植木)	アクア PLUS (田原)	アクア PLUS (滝口)	アクアビクス (三枝)	アクアビクス (村上)	 アクアビクス (高田)	アクアビクス (村上)	アクア PLUS (高田)	 10:45 (30) アクアビクス (田原)	<div></div> <div>Free Training Day!</div> <div>★ 終 日 フ リ ー ト レ ニ ン グ の み</div>	10:00
11:00	 背泳ぎ ★ (植木)	バタフライ ★ (寺山)		11:15 (30) 4種目 ★★ (重岡) 2/18 三枝	2/5 バタフライ 2/19 背泳ぎ 2/26 平泳ぎ	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	 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (仁木)	 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (鈴木)	アクアビクス (辻)	アクア PLUS (原)	アクアビクス (河上)	13:30 (30) 平泳ぎ ★ (弘永)	13:15 (30)  アクア PLUS (仁木)	13:15 (30) アクア PLUS (田原)			13:00
14:00	 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)			14:00
15:00			<div><div>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。</div></div>								15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	 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)			19:00
20:00		20:15 (45) FAT BURNER SWIM  (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)		営業20:00まで		20:00
21:00									<div><div>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</div></div>		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

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