

スタジオプログラム/2026年1月4日～1月31日

曜日	店舗	月	吉敷	大内	火	吉敷	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日		
曜日	店舗	月	吉敷	大内	火	吉敷	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日		
9:30	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ	コアス	スタジオ I	スタジオ II	recori	コアス	スタジオ	コアス	スタジオ	9:30		
10:00				エアロビクス★ (中島)	10:30(45) HOT 骨盤ビューティー～32℃～ HOT (永田) NEW	10:30(60) HOT 骨盤ビューティー～32℃～ HOT (石川) NEW	10:30(45) マットピラティス(別所)	太極拳	10:30(45) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (高田) NEW	10:30(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦)	10:30(45) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (鈴木)	10:30(60) POWER YOGA フレミアム (辻)	10:30(45) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (永田) NEW	10:30(60) POWER YOGA フレミアム (辻)	10:30(30) LESMILLS BODYBALANCE ZUMBA (石川)	10:30(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦) NEW	10:30(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (春吉)	10:30(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦) NEW	10:30(60) ピラティス フレミアム (別所) 1/25 松井	10:30(60) ピラティス フレミアム (中島)	10:45(45) マットピラティス(別所) (中島)	10:45(45) HOT 骨盤ビューティー～32℃～ HOT (中島)				
11:00																								10:00		
12:00	GROUP groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ30 (三枝) NEW	12:00(30) HOT ヨガ30 (原) NEW	12:30(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦)	12:00(30) HOT ストレッチ(原) NEW	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (高田) NEW	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦)	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (鈴木)	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (永田) NEW	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦) NEW	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (春吉)	12:00(30) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (三浦) NEW	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)	12:00(60) HOT YOGA Light～32℃～ HOT (中島)
13:00																								13:00		
14:00																								14:00		
15:00																								15:00		
16:00																								16:00		
17:00																								17:00		
18:00																								18:00		
19:00																								19:00		
20:00																								20:00		
21:00																								21:00		
22:00																								22:00		
23:00																								23:00		


NEW CHOREOGRAPHY
【フィットネスプログラム】

- HOT YOGA
- HOT YOGA骨盤ビューティー


1月からのアロマ
ユカリ

空気の浄化・高ぶった感情を抑える

ティートリー

免疫力向上・気持ちの切り替え

レモングラス

元気・活気を与える

★祝日営業のお知らせ★

 1/12(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 SPORTS PLAZA
 スリーエススポーツプラザ
recori
 Hot Collagen Studio
 Re collagen rejuvenation

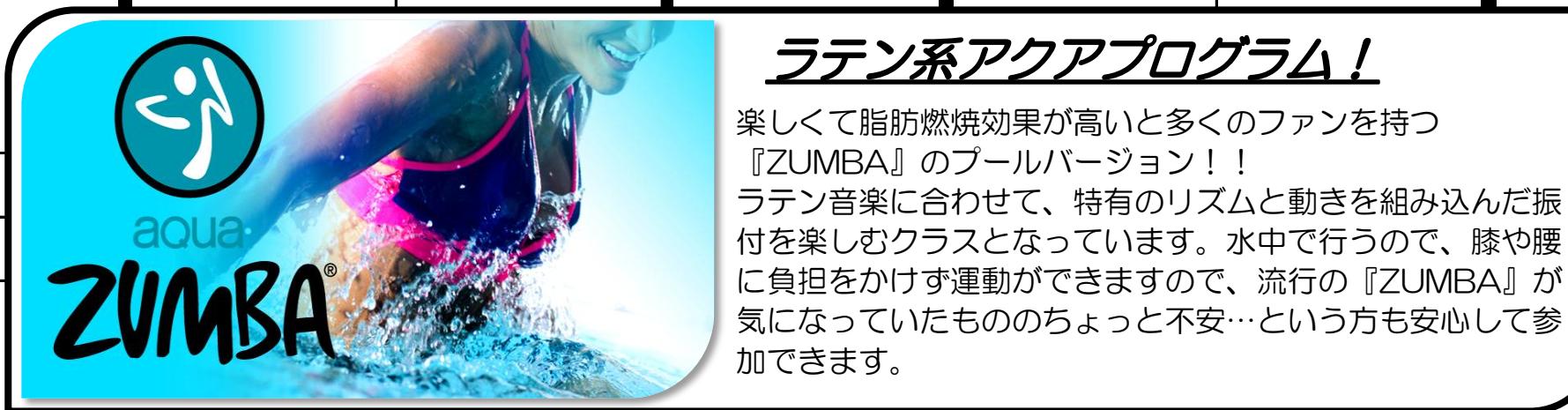
 ホームページ ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>



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	大内
9:30								9:30
10:00	10:30(30) water in motion ～持久力アップ～ (植木) NEW	10:30(30) アクア PLUS (田原) 1/5 高田	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) 1/14 滝口	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) 1/7 三枝		11:15(30) 平泳ぎ ★ (弘永)	11:15(30) バタフライ ★ (野村)	11:15(45) 泳ごう会 (石本)	11:00
12:00			1/7 バタフライ、1/14 背泳ぎ 1/21 平泳ぎ、1/28 クロール		12:45(30) アクアビクス (宇佐川)			12:00
13:00	13:15(30) water in motion ～筋力アップ～ (仁木) NEW	13:15(30) water in motion ～持久力アップ～ (鈴木) 1/19 高田 アクアZUMBA	13:15(30) アクアビクス (辻)	13:00(30) アクア PLUS (原)	13:15(30) 背泳ぎ ★ (寺山)	13:30(30) aqua ZUMBA (石本)	13:15(30) 4種目 ★★ (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) 1/8 バタフライ 1/15 背泳ぎ 1/22 平泳ぎ 1/29 クロール (永田)	14:00(30) 背泳ぎ ★ (弘永)	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) アクアビクス (河上)		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 ★ (河上)	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

 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

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



FITNESS SCHEDULE

曜日	月			
店舗	吉 敷		recori	大 内
9:30 10:00	スタジオ I	スタジオ II		スタジオ
11:00	ヨガ 至誠館 (山下)	10:15(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (三枝)		10:30(45) フローピラティス (岡元)
12:00	GROUP groove (中島)			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 !
13:00	エアロビクス ★ (仁木) 13:45(15) ちょっとHIIT 15 (岩田)	年末年始に美味しく 食べて飲んだ後は… 短時間で効率よく全身 を燃やていきましょう ♪(・ω・)♪	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio® 美彩心 ~36°C~ (長嶺)	13:00(30) HIIT 30 (岩田)
14:00	14:15(30) HIIT 30 (岩田)	HIIT(ヒート) 心肺機能の向上 や 脂肪燃焼などの 効果が期待できます☆		14:30(45) エアロビクス ★★ (春吉)
15:00	GROUP fight (仁木)			16:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (鈴木)
16:00	GROUP POWER 定員26名 (中田)	16:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (植木)		17:30(45) ステップ (滝口)
17:00				
18:00	LES MILLS BODYBALANCE			
19:00				
20:00	営業時間 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 ¥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°C】 ※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。

1/12(月)
祝日メニュー

曜日	月	
店舗	吉 敷	大 内
9:30 10:00		プール
11:00	10:30(30) 平泳ぎ ★ (永田)	10:30(30) アクア PLUS (田原)
12:00		
13:00	11:15(30) アクア PLUS (中田)	11:15(30) 背泳ぎ★ (河上)
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

下記の時間帯は、
利用コースに制限がございます。
予めご了承ください。

大内 家族利用コース 13:00~17:00