

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	大内スタジオ	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	大内スタジオ	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	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) NEW		10:30(60) 太極拳 (美間)	10:30(45) マットピラティス (別所)	10:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (石川) NEW		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) NEW		10:45(60) POWER YOGA (楠)	10:30(45) ダンスエアロ (辻)	10:30(60) POWER YOGA (別所) プレミアム		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			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) 1/25 松井 プレミアム			10:45(45) マットピラティス (中島)	11:00					
12:00	GROUP groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (三枝) NEW			11:45(45) エアロビクス★★ (滝口)	12:00(30) HOT ストレッチ (原) NEW		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) NEW		12:00(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ (鈴木) NEW	11:30(60) GROUP groove (辻)		11:15(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (三浦) NEW			12:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)		12:00(60) GROUP groove (中島)	12:00(60)	12:00						
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺)		12:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (三浦) NEW	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	13:00(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～ (長嶺)		13:00(45) エアロビクス★ (石川)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (楠木) NEW		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) プレミアム		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) パレトン (三浦)		13:30(30) fight (河上)	13:45(30) WAVE STRETCH (原)		13:30(30) fight (河上)	13:45(30) WAVE STRETCH (原)	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。		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)			14:45(45) ダンスエアロ (石川)		14:45(45) 気功 (嘉戸)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)		14:45(30) LES MILLS DANCE			14:45(45) LES MILLS BODYBALANCE			14:30(60) fight (仁木)			15:00							
15:00				15:15(45) パワーYOGA (楠)																								15:00					
16:00																												16:00					
17:00	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE				16:45(30) LES MILLS DANCE																							17:00					
18:00	17:30(30) LES MILLS DANCE				17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE																							18:00					
19:00	18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT				18:15(30) LES MILLS CORE																							19:00					
19:00	19:15(15) ちよつとHIIT 15 (岩田)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (仁木) NEW		19:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	19:15(45) ZUMBA (松井)	19:00(60) ピラティス (中島) プレミアム		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) NEW		19:30(45) fight (中島)		19:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (松井) NEW	19:15(45) マットピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ (原) NEW		18:45(45) エアロビクス★ (滝口)			18:45(45) エアロビクス★ (滝口)							19:00						
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)			20:15(45) エアロビクス★★ (春吉)				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) NEW				20:15(45) ZUMBA (松井)	20:15(45) エアロビクス★★ (滝口)	20:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)		20:00(45) GROUP groove (鈴木)										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																							21:00					
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				ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp				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

【ユーカリ】
【ティートリー】
【レモングラス】

空气の浄化・高ぶった感情を抑える
免疫力向上・気持ちの切り替え
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。

X

吉敷店

大内店

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	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		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) 1/5 高田	アクア PLUS (滝口)	アクアビクス (三枝)	アクアビクス (村上) 1/14 滝口	 アクア ZUMBA (高田)	アクアビクス (村上)	アクア PLUS (高田)		 アクアビクス (田原)	<div></div> <div>Free Training Day!</div> <div>★ 終 日 フ リ ー ト レ ー ニ ン グ の み</div>	10:00	
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	 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) 1/19 高田 アクアZUMBA	アクアビクス (辻)	アクア PLUS (原)	背泳ぎ ★ (寺山)	 13:30(30) 4種目 ★★ (石本)	 13:15(30) アクア ZUMBA (仁木)	アクア PLUS (田原)				13:00	
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)		1/8 バタフライ 1/15 背泳ぎ 1/22 平泳ぎ 1/29 クロール	 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	 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)			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 ★ (河上)	 20:15(30) 平泳ぎ ★ (中田)				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		営業20:00まで		営業20:00まで		23:00
<div><div>総合フィットネスクラブ</div><div>SSS SPORTS PLAZA</div><div>スリーエススポーツプラザ</div><div>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>													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

曜日	月				曜日
店舗	吉 敷			大 内	
	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	
9:30 10:00					
	10:15(60)				
	ヨガ 至誠館	10:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~		10:30(45) フローピラティス	
11:00	(山下)	HOT (三枝)		(岡元)	
	11:45(45)			11:45(45)	
12:00	GROUP groove (中島)			GROUP groove (鈴木)	
13:00	13:00(30) エアロビクス ★ (仁木)	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 を燃やしていきましょう ㇏(´ω`)㇏	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		
	13:45(15) ちょっとHIIT 15 (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	15:00(30) GROUP fight (仁木)				
16:00	16:00(60) GROUP POWER 定員26名 (中田)	15:45(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (植木)		16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (鈴木)	
17:00	17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			17:30(45) ステップ (滝口)	
18:00					
19:00 20:00	営業時間 20:00まで				

曜日	月		曜日
店舗	吉 敷	大 内	
	プール		
9:30 10:00			
	10:30(30)	10:30(30)	
	平泳ぎ ★ (永田)	アクア PLUS (田原)	
11:00	11:15(30) アクア PLUS (中田)	11:15(30) 背泳ぎ★ (河上)	
12:00			
13:00	13:15(30) バタフライ ★ (三枝)		
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
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℃】 ※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。		

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