



FITNESS SCHEDULE

2026年2月1日-2月28日

SSS SPORTS PLAZA 岩国

| 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 |
| 10:00 | 10:30(60) HOT YOGA ～32°C～ (吉福) | 10:30(30) アクアビクス (竹廣) | 10:15(60) 沖ヨガ (得能) | 10:30(30) 4種目 ★ (広中) | 10:15(60) バレトン (河角) | 10:30(30) アクア ウォーク (竹廣) | | 10:15(45) ステップアップ エアロ (佐藤) | | 10:30(45) GROUP POWER (田中) 先着19名 | 10:30(30) 流水 ウォーキング 7日/21日 休講 | 「予防改善クラス」 月ごとに部位別の ・マッサージ ・ストレッチ ・エクササイズ を行っていきます。 痛みの予防改善を目指します♪ | |
| 11:00 | | 11:30(30) はじめて プール (竹廣) | 11:25(30) GROUP groove (吉木) | | 11:30(30) 昇降教室 (田邊) 先着19名 | 11:15(30) 4種目 ★★★ (広中) | | 11:15(45) バランス コーディネーション (山本) | 11:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡) | 11:45(45) WAVE STRETCH (吉福) | 11:30(30) 4種目 ★★ (玲奈) | 11:45(30) 予防改善クラス (西) 2月「腰」 | 11:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡) |
| 12:00 | 12:00(45) マットピラティス (神明) | 12:30(30) アクア PLUS (吉木) | 12:05(45) ステップ (田邊) | | 12:15(45) エアロビクス ★★ (田邊) | 12:30(30) アクアビクス (吉木) | | 12:15(60) ZUMBA (山本) | 12:00(30) クロール★ 6日20日 背泳ぎ★ 13日27日 (広中) | 12:45(45) GROUP groove (吉木) | 12:10(20) 水中 エクササイズ (西) | 12:30(45) GROUP fight (田中) | 12:30(30) 4種目 ★ (岡) |
| 13:00 | 13:00(45) エアロビクス ★ (山本) | 13:30(30) 4種目 ★★ (広中) | 13:15(45) HOT YOGA ～38°C～ (竹廣) | 13:15(20) HIIT トレーニング (西) | 13:15(45) 美姿勢 Motion (吉福) | 13:30(30) 平泳ぎ★ 4日25日 バタフライ★ 18日 (竹廣) | | 13:30(60) リラクゼーション ヨガ (加藤) | 13:45(30) アクア ジョギング (竹廣) | | 13:45(45) HOT YOGA ～32°C～ (玲奈) | | |
| 14:00 | 14:00(90) 太極拳 (堀内) | | | 14:00(40) レベルアップ スイム (川添) | | | | | | | | 予約制 20名 | |



FITNESS SCHEDULE

2026年2月1日-2月28日

SSS SPORTS PLAZA 岩国
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 18:00 18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋) | プール | スタジオ 18:00 ボディメイク ダンス (北嶋) | プール | スタジオ 18:00 ボディメイク ダンス (北嶋) | プール | スタジオ 18:00 ボディメイク ダンス (北嶋) |
| 19:00 | 19:30(60) バレトン (河角) | 19:45(30) water motion The new wave in aqua exercise ウォーター・イン・モーション 筋力 2日16日 持久力 9日 (岡) | 19:00(45) パワーヨガ (越智) | 19:30(45) エアロビクス ★★ (田中) | 19:15(30) 4種目 ★★★ (玲奈) | 19:30(45) GROUP groove (伊東) | 19:30(30) 4種目 ★ (川添) |
| 20:00 | 20:45(30) エアロビクス ★ (田中) | 20:30(30) フィンスイム (川添) | 20:00(60) GROUP POWER (伊東) 先着19名 | 20:30(30) all-out-fit (田中) | 20:45(60) GROUP fight (田中) | 20:30(30) アクアビクス (川添) | 休館日 |
| 21:00 | 21:30(45) ステップ (田中) 先着19名 | 21:15(30) 背泳ぎ ★★ (あつし) | 21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福) | 21:15(45) マスターズ (川添) | 21:30(45) HOT YOGA ~32°C~ (玲奈) | 21:15(30) アクア PLUS (岡) | |
| | | | | | | | |

休館日のお知らせ

2月10日 火曜日

2月11日 水曜日

2月12日 木曜日

ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願ひいたします。

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 |
|-------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------------------|-------------|
| 15:30~19:00 | 17:00~21:00 | 14:20~21:00 | | 15:30~21:00 | 10:10~11:10/14:00~18:45 | 10:10~11:10 |

もっとキレイBODYに！



→ 営業時間

[平日] 10:00~23:00
[土日・祝] 10:00~20:00

→ 電話番号

0827-32-1133

→ 休館日

木曜日