


























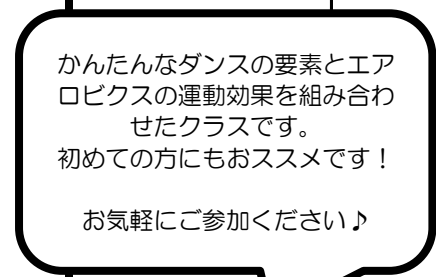
































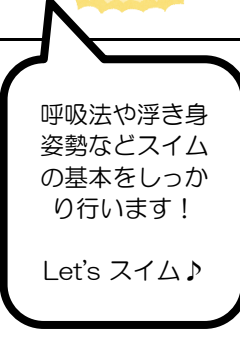




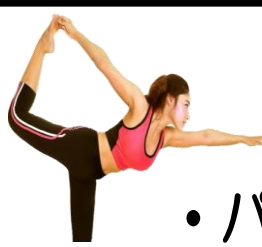





曜日	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			休 館 日											
10:00	 10:30(45) ボディ シェイプ (滝口)	 10:30(30) アクア PLUS (飯田)		 10:30(30)  ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (山根)	 10:30(45) マット ピラティス (松井)	 フェイスタオルを ご持参ください。	 10:30(45) エアロビクス ★ (三浦)	 10:30(30) アクア ビクス (辻田)	 10:30(45) 導引保健功 ・太極拳 (蔵田)	 10:30(30)  (村上)				
11:00	 11:30(45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)	 11:15(30) 背泳ぎ ★ (受田)		 11:00(45)  (中島)	 11:15(30) クロール ★ (山根)	 11:45(45)  (竹田)	 11:00(30) バタフライ ★ (辻田)	 11:45(45) パワー YOGA  (三浦)	 11:45(45)  (松井)	 11:15(30) 4種目 ★★ (山根) 7日 バタフライ 14日 背泳ぎ 21日 平泳ぎ 28日 クロール	 11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～  (和田)			
12:00				 12:00(20) ちょこっと レッスン スタッフと一緒に 楽しくエクササイズ♪ 気軽にご参加ください！							 かんたんなダンスの要素とエア ロビクスの運動効果を組み合わ せたクラスです。 初めての方にもおススメです！ お気軽にご参加ください♪			
13:00	 13:00(60) HOT 背中美人 ～32℃～  (竹田) 	 13:15(30) 平泳ぎ ★ (梅村)		 13:00(45) エアロビクス ★ (竹田)	 13:15(30) アクア ビクス (村上)	 13:00(45)  定員25名 (受田)	 13:15(30)  (和田)	 13:00(45) ヨガ 至誠館 (山下)	 13:15(30) 背泳ぎ ★★ (山根)	 13:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～  (松井)	 13:15(45) ダンス エアロ (上岡) 	 13:15(30)  (辻田)		
14:00	 14:30(45)  (村上)			 14:15(60) 太極拳 (伊藤)		 14:15(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～  (三浦)	 14:00(30) はじめて スイム (辻田) 	 14:15(45)  (三浦)	 14:00(30) アクア PLUS (飯田)	 14:30(45) オリジナル エアロ (中島)	 14:30(45) パワー YOGA (村上) 	 14:00(30) 平泳ぎ ★ (梅村)		
15:00							 呼吸法や浮き身 姿勢などスイム の基本をしっかり 行います！ Let's スイム♪				 15:45(45)  (中島)			
16:00											 16:00(45) エアロビクス ★ (村上)			
17:00	 新しいコリオの お知らせ										 ・パワーヨガ  背中美人		 17:15(60)  定員25名 (受田)	

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、あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45



FITNESSSCHEDULE

2026年2月1日～2月28日



SSS SPORTS PLAZA 宇部

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	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
18:00	<div><div>18:30(45)</div><div>ZUMBA</div><div>(三浦)</div></div>		<div><div>18:30(45)</div><div>マット ピラティス</div><div>(松井)</div></div>		<div><div>18:30(60)</div><div>HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～</div><div>HOT</div><div>(和田)</div></div>		<div><div>18:00(60)</div><div>GROUP groove</div><div>(和田)</div></div>	
19:00	<div><div>19:45(60)</div><div>HOT YOGA Light ～32℃～</div><div>HOT</div><div>(三浦)</div></div>	<div>19:45(45)</div> <div>マスターズ会</div> <div>(山根)</div>	<div><div>19:45(45)</div><div>ZUMBA</div><div>(松井)</div></div>	<div><div>19:45(30)</div><div>aqua ZUMBA</div><div>(辻田)</div></div>	<div><div>19:15(30)</div><div>アクア PLUS</div><div>(滝口)</div></div>	<div><div>19:15(45)</div><div>エアロビクス ★★</div><div>(和田)</div></div>	<div><div>19:45(30)</div><div>water motion</div><div>ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～</div><div>(村上)</div></div>	
20:00			<div><div>20:30(30)</div><div>クロール ★</div><div>(辻田)</div></div>	<div><div>20:00(45)</div><div>ステップ</div><div>定員25名</div><div>(滝口)</div></div>	<div><div>20:30(45)</div><div>GROUP POWER</div><div>定員25名</div><div>(山根)</div></div>	<div><div>20:30(30)</div><div>はじめて スイム</div><div>(村上)</div></div>		
21:00	<div><div>21:15(45)</div><div>GROUP fight</div><div>(辻田)</div></div>		<div><div>21:00(45)</div><div>HOT コアシェイク ～32℃～</div><div>HOT</div><div>(和田)</div></div>	<div><div>21:15(45)</div><div>エアロビクス ★</div><div>(上岡)</div></div>		<div><div>呼吸法や浮き身 姿勢などスイム の基本をしっかり 行います！ Let's スイム♪</div></div>		
22:00								
23:00								
	営業10:00～23:00		営業10:00～23:00	営業10:00～23:00	営業10:00～23:00	営業10:00～20:00	営業10:00～20:00	

★HOTプログラム★
《持ち物》
お水（目安1ℓ）、ヨガマット（レンタル有）
タオル（バスタオル・フェイスタオル）
定員 25名 / フロントにて要予約（電話予約可）

※以下の方はご参加できません※
過去2年間で循環器系
（高血圧、心疾患、脳疾患等）、
糖尿病の診断を受けた方。

初めてHOTプログラムにご参加の方は、
スタッフまでお尋ね下さい。

◇環境設定のご案内◇
夏季 6月～10月 / 冬季 11月～5月
HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・
65%

☆臨時休館のお知らせ☆
システムメンテナンス実施のため下記日程にて
臨時休館とさせていただきます。
2月10日(火)定期休館～12日(木)の3日間
大変ご不便をおかけいたしますが、
何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

☆祝日営業のお知らせ☆
2月23日(月)祝日プログラムについては
後日別紙にてご確認ください。

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
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45

もっとキレイBODYに！



スリーエスではお客様一人一人の
ベストコンディションをトータルケアいたします。

曜日	23日 (月)	
	スタジオ	プール
10:00	 10:30 (45) ボディ シェイプ (滝口)	 10:30 (30)  (辻田)
11:00	 11:30 (45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)	 11:15 (30) 平泳ぎ ★ (梅村)
12:00		
13:00	 13:00 (45)  (辻田)	 13:15 (30) アクア PLUS (飯田)
14:00	 14:15 (60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ~38℃~  (村上)	
15:00		
16:00	 16:00 (45) エアロビクス ★ (上岡)	
17:00	 17:15 (45)  (上岡)	
	営業10:00~20:00	

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、予めご了承下さい。
23日 (月)
15:15~19:15