



曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00	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(45) ボディ シェイプ (滝口)	10:30(30) アクア PLUS (飯田)		10:30(30) water motion [®] 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)	10:30(45) エアロビクス ★ (三浦)	10:30(30) アクア ビクス (辻田)
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) GROUP groove (中島)	11:15(30) クロール ★ (山根)	11:45(45) GROUP fight (竹田)	11:00(30) バタフライ ★ (辻田)
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！				11:45(45) 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
13:00	13:00(60) HOT 背中美人 ～32℃～ HOT (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) GROUP POWER 定員25名 (受田)	13:15(30) aqua ZUMBA [®] (和田)
14:00	14:30(45) GROUP groove (村上)		14:15(60) 太極拳 (伊藤)	14:15(60) HOT 骨盤ビューティー [®] ～32℃～ HOT (三浦)	14:00(30) はじめて スイム NEW	14:15(45) aqua ZUMBA [®] (三浦)	14:00(30) アクア PLUS (飯田)
15:00						14:30(45) オリジナル エアロ (中島)	14:30(45) パワー YOGA (村上)
16:00							14:00(30) 平泳ぎ ★ (梅村)
17:00	NEW CHOREOGRAPHY <u>新しいコリオの お知らせ</u>		 ・パワーヨガ  せなかびじん 背中美人				16:00(45) エアロビクス ★ (村上)
	新しいコリオの お知らせ ・パワーヨガ せなかびじん 背中美人						

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



FITNESS SCHEDULE

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													
休館日																				
	18:00 18:30(45) ZUMBA (三浦)		18:30(45) マット ピラティス (松井)		18:30(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (和田)		18:00(60) GROUP groove (和田)													
	19:00 19:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)	19:45(45) マスターズ会 (山根)	19:45(45) ZUMBA (松井)	19:45(30) aqua ZUMBA (辻田)	19:15(30) アクア PLUS (滝口)	19:15(45) エアロビクス ★★ (和田)	19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (村上)													
			20:30(30) クロール ★ (辻田)	20:00(45) ステップ 定員25名 (滝口)		20:30(45) GROUP POWER 定員25名 (山根)	20:30(30) はじめて スイム (村上)													
	21:00 21:15(45) GROUP fight (辻田)		21:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)	21:15(45) エアロビクス ★ (上岡)			<p>☆HOTプログラム★</p> <p>《持ち物》 お水（目安1㍑）、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）</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>◇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%</p> <p>営業10:00～20:00 営業10:00～20:00</p>													
	22:00						<p>☆臨時休館のお知らせ☆</p> <p>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。</p> <p><u>2月10日(火)定期休館～12日(木)の3日間</u> 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ひいたします。</p> <p>☆祝日営業のお知らせ☆</p> <p>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。</p>													
	23:00																			
<p>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。</p> <table border="1"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr> <td>15:15～19:30</td><td></td><td>11:45～13:00 14:15～19:30</td><td>17:15～19:00</td><td>11:45～13:00 15:15～19:30</td><td></td><td>13:15～17:00 10:00～11:45</td></tr> </table>							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
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。

FITNESS SCHEDULE フィットネススケジュール

2/23 (月)
祝日スケジュール

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°C~  (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