

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	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℃～ HOT (永田)		10:30(60) 太極拳 (美間) 2/2 休講	10:30(45) マット ピラティス (別所)	10:30(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (石川)		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℃～ HOT (高田)	10:45(60) ダンス エアロ (辻)	10:30(60) POWER YOGA FLAMPA (別所)		10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(30) LES MILLS BODYBALANCE			11:00(60) エアロビクス ★★★ (春吉)	10:30(60) ピラティス FLAMPA (別所)		10:45(45) マット ピラティス (中島)	11:00		
12:00	11:45(45) GROUP groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (三枝)		11:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)	12:00(30) HOT ストレッチ (原)		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)		12:00(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (鈴木)	11:30(60) GROUP groove (辻)	11:15(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)		12:30(30) 骨盤 エクササイズ (高田)	12:30(60) K-POP ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	12:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)	12:00(60) GROUP groove (中島)	12:00	
13:00	13:00(60) ヨガ 至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 背中美人 ～32℃～ (長嶺)		13:00(45) WAVE STRETCH (原)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (長嶺)		13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (楠木)		13:30(45) パレトン (三浦)	13:45(45) エアロビクス ★ (宇佐川)	14:15(45) ZUMBA (松井)	13:00(45) パワー YOGA (三枝)	13:00(60) ピラティス FLAMPA (松井)		13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) パレトン (三浦)	14:00(30) LES MILLS DANCE	14:45(45) GROUP fight	13:30(30) GROUP fight (河上)	13:45(30) WAVE STRETCH (原)	14:30(60) GROUP fight	15:15(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (鈴木)	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)		14:15(60) 太極拳 (末岡)		14:45(45) ダンス エアロ (石川)	14:45(45) 気功 (嘉戸) 2/5 宇佐川 骨盤スリムヨガ	14:45(60) 気功 (嘉戸)	14:15(45) ZUMBA (松井)	14:45(60) 気功 (嘉戸)			14:45(30) LES MILLS BODYBALANCE	15:45(60) GROUP POWER 定員26名 (仁木)	16:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	16:00(30) LES MILLS BODYPUMP	16:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (仁木)		16:00		
15:00				15:15(45) パワー YOGA (楠)																				15:00	
16:00	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE			16:45(30) LES MILLS DANCE		16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE		16:30(30) LES MILLS CORE		17:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE	18:45(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (松井)	16:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT	17:30(30) LES MILLS CORE	18:15(30) LES MILLS BODYPUMP		17:15(30) LES MILLS CORE	17:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (辻)	18:00(45) GROUP fight (中島)	17:00(45) パワー YOGA (原)	18:00(30) LES MILLS CORE		16:00		
17:00	17:30(30) LES MILLS DANCE			17:30(30) LES MILLS BODYBALANCE		18:15(30) LES MILLS CORE		19:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (原)	19:30(45) GROUP fight (中島)	20:15(45) ZUMBA (松井)	20:15(45) エアロビクス ★★ (滝口)	17:30(30) LES MILLS CORE	18:45(45) エアロビクス ★ (滝口)	20:00(45) GROUP groove (鈴木)								17:00		
18:00	18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT			18:15(30) LES MILLS CORE		19:00(45) ステップ 定員20名 (滝口)	19:00(60) ピラティス FLAMPA (中島)	19:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (原)	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℃～ HOT (戸川)	20:45(45) GROUP POWER (河上)	18:15(30) LES MILLS BODYPUMP	19:15(45) マット ピラティス (別所)									18:00		
19:00	19:15(15) ちよっとHIT 15 (岩田)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (野中)		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 FLAMPA (中島)		19:00(30) エアロビクス ★ (滝口)	19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ～32℃～ HOT (原)	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℃～ HOT (戸川)	20:45(45) GROUP POWER (河上)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (原)									19:00		
20:00	19:45(30) HIT 30 (岩田)			20:15(45) エアロビクス ★★ (春吉)	20:30(45) GROUP POWER 定員26名 (中田)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (松井)		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℃～ HOT (戸川)	20:45(45) GROUP POWER (河上)	20:45(45) ZUMBA (松井)	20:45(45) エアロビクス ★★ (滝口)	20:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)										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				21:30(30) LES MILLS CORE					21:15(30) GROUP fight (仁木)	20:30(60) 女性限定 美彩心 ～36℃～ (原)									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				23:00
<div>総合フィットネスクラブ SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ</div> <div>SSSプロデュースの ビューティーエクササイズプログラム recori Re collagen rejuvenation</div>																									
ホームページ ⇒ https://www.fitsss.co.jp																									

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)	アクア PLUS (滝口)	アクアビクス (三枝)	アクアビクス (村上)	 アクアビクス (高田)	アクアビクス (村上)	アクア PLUS (高田)	 アクアビクス (田原)	 Free Training Day! ★ 終 日 フ リ ー ト レ ー ニ ン グ の み	10:00		
11:00	 背泳ぎ ★ (植木)	バタフライ ★ (寺山)		11:15(30) 4種目 ★★ (重岡) 2/18 三枝	2/5 バタフライ 2/19 背泳ぎ 2/26 平泳ぎ	 4種目 ★★ (河上)	バタフライ ★ (野村)	メニュースイム 1000 (セルフ)	11:00				
12:00			2/4バタフライ、2/18背泳ぎ 2/25平泳ぎ			 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)	アクアビクス (辻)	アクア PLUS (原)	アクアビクス (河上)	 13:30(30) 平泳ぎ ★ (弘永)	 13:15(30) アクア PLUS (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)	14:00(30) 背泳ぎ ★ (寺山)		 14:00(30) 背泳ぎ ★ (永田)	14:00(30) クロール ★ (弘永)	14:00				
15:00			 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。								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 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 ★ (弘永)	 20:15(30) 平泳ぎ ★ (中田)		営業20:00まで		20:00		
21:00									 総合フィットネスクラブ SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ 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		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				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					
	10:30(45) エアロビクス★ (中島)	10:30(30) HOTヨガ30 (三枝)		10:30(60) 太極拳	
11:00			11:30(60) 女性限定 背中美人 ~32℃~ (仁木)		
	11:45(45) パワーYOGA (三枝)			12:00(45) かんたんステップ (宇佐川)	
12:00					
13:00	13:00(60) GROUP groove (辻)	13:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ HOT (永田)		13:15(60) 骨盤 スリムヨガ (宇佐川)	
14:00					
	14:30(45) GROUP POWER 定員26名 (中田)	15:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ HOT (仁木)		14:45(45) エアロビクス★★ (春吉)	
15:00					
	15:45(45) エアロビクス★★ (滝口)			16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ HOT (高田)	
16:00					
	16:45(45) LES MILLS BODYBALANCE			17:30(45) ステップ (滝口)	
17:00					
	17:45(30) LES MILLS CORE				
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) aqua ZUMBA® (仁木)	10:30(30) アクアビクス (田原)	
11:00	11:15(30) 平泳ぎ★ (永田)	11:15(30) 平泳ぎ★ (河上)	
12:00			
13:00	13:15(30) water motion® ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (植木)		
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
吉敷	スイミング教室 14:00~18:30