

曜日	月	吉敷	大内	火	吉敷	大内	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日	
曜日	月	吉敷	大内	火	吉敷	大内	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日	
店舗	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	店舗
9:30																						9:30	
10:00																						10:00	
11:00	エアロビクス★ (中島)	10:30(45) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (永田)	コアス	10:30(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (石川)	アス	10:30(45) マットピラティス (別所)	アス	10:30(60) HOT YOGA Light <sup>~32°C~</sup> HOT (三浦)	アス	10:30(45) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (長嶋)	アス	10:45(60) POWER YOGA HOT (高田)	アス	10:30(45) POWER YOGA HOT (辻)	アス	10:30(30) LES MILLS BODYBALANCE ZUMBA (石川)	アス	11:00(60) エアロビクス★★★ (別所)	アス	10:30(60) ピラティス HOT (中島)	アス	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)	コアス	11:45(45) エアロビクス★★ (滝口)	アス	12:00(30) HOTストレッチ (原)	アス	11:45(45) ZUMBA (三浦)	アス	12:00(30) HOTヨガ30 (永田)	アス	12:00(30) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (高田)	アス	11:30(60) GROUP groove (辻)	アス	12:00(60) エアロビクス★★★ (春吉)	アス	12:00(60) ピラティス HOT (中島)	アス	12:00(60) マットピラティス (中島)	12:00		
13:00	ヨガ至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩人 <sup>~32°C~</sup> (長嶋)	コアス	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	アス	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (長嶋)	アス	13:00(45) WAVE STRETCH (原)	アス	13:00(60) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (植木)	アス	13:00(45) ウォーキングステップ (高田)	アス	13:00(60) ピラティス HOT (松井)	アス	13:00(45) バレトン (三浦)	アス	12:30(30) 骨盤エクササイズ (高田)	アス	12:30(60) K-POPダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	アス	13:00	
14:00	GROUP POWER 定員26名 (仁木)	14:30(45) POWER NEW	コアス	14:00(45) ZUMBA (三浦)	アス	14:15(60) ヨガ至誠館 (山下)	アス	14:15(60) YOGA (植木)	アス	14:15(60) 太極拳 (未岡)	アス	14:15(60) 太極拳 (未岡)	アス	14:15(60) ZUMBA (松井)	アス	14:15(45) ヨガ至誠館 (佐藤)	アス	14:45(30) LES MILLS DANCE NEW	アス	14:45(30) WAVE STRETCH (原)	アス	14:00	
15:00																						15:00	
16:00																						16:00	
17:00																						17:00	
18:00																						18:00	
19:00	19:15(15) ちょっとHIIT 15 (岩田)	19:00(60) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (野中)	コアス	19:00(45) ステップ定員20名 (滝口)	アス	19:00(60) ビラティス ZUMBA HOT (松井)	アス	19:00(45) エアロビクス★ (中島)	アス	19:00(30) エアロビクス★ (滝口)	アス	19:30(45) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (松井)	アス	19:30(45) GROUP fight (中島)	アス	18:15(30) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (滝口)	アス	17:15(60) ピラティス HOT (別所)	アス	17:00(45) POWER NEW	アス	17:00	
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:15(45) HIIT 30 (岩田)	コアス	20:15(45) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩人 <sup>~32°C~</sup> (仁木)	アス	20:30(45) エアロビクス★★ GROUP POWER 定員26名 (中田)	アス	20:30(60) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (松井)	アス	20:15(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (原)	アス	20:15(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (原)	アス	20:45(45) ZUMBA (松井)	アス	18:00(45) GROUP fight (中島)	アス	18:00(45) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (滝口)	アス	16:00(45) LES MILLS BODYPUMP NEW	アス	20:00	
21:00	20:30(45) GROUP groove (辻)	20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩人 <sup>~32°C~</sup> (仁木)	コアス	20:30(45) エアロビクス★★ (春吉)	アス	20:30(45) HOT YOGA アロマ <sup>~38°C~</sup> HOT (松井)	アス	20:30(60) HOT YOGA Light <sup>~32°C~</sup> HOT (河上)	アス	20:15(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (原)	アス	20:15(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (原)	アス	20:45(45) ZUMBA (河上)	アス	21:15(30) GROUP groove (仁木)	アス	20:30(60) エアロビクス★★★ Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (原)	アス	18:00(30) LES MILLS CORE NEW	アス	21:00	
22:00																						22:00	
23:00																						23:00	


 NEW  
 CHOREOGRAPHY

 【レコリ】背中美人  
 パワーYOGA

 ■■■■■ 臨時休館のお知らせ ■■■■■  
 2/10(火)~2/12(木)  
 システムメンテナンスの為、臨時休館とさせて頂きます

 ★祝日営業のお知らせ★  
 2/23(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。  
 SSSプロデュースの  
 ピューティーエクササイズプログラム  
**recori**  
 Re collagen rejuvenation

 ホームページ ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>


吉敷店 大内店

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
店舗	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	大内	吉敷	店舗
9:30								9:30
10:00	10:30(30) water in motion ~持久力アップ~ (植木)	10:30(30) アクア PLUS (田原)	10:30(30) アクア PLUS (滝口)	10:30(30) アクアビクス (三枝)	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:30(30) aqua ZUMBA® (高田)	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:45(30) アクア PLUS (田原)
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) 2/18 三枝		11:15(30) 4種目 ★★ (河上)	11:15(30) バタフライ ★ (野村)	11:15(45) メニューイム 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	13:15(30) water in motion ~筋力アップ~ (仁木)	13:15(30) water in motion ~持久力アップ~ (鈴木)	13:15(30) アクアビクス (辻)	13:00(30) アクア PLUS (原)	13:15(30) アクアビクス (河上)	13:30(30) 平泳ぎ ★ (弘永)	13:15(30) aqua ZUMBA® (仁木)	13:15(30) アクア PLUS (田原)
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)
15:00								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)	
20:00		20:15(45) FAT BURNER SWIM [プレミアム] (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)	
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23:00まで	営業20:00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

**Free  
Training  
Day!**
**★終日フリートレーニングのみ**

全世界が注目のアクアプログラムを  
アメリカから直輸入！




水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体力アップ！「持久力」「体幹力」「柔軟性」など目的別にパートが構成されているので、30分程度でも体系的に運動効果が得られます。やりきった後の爽快感は格別です！(^\_^)！



### 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。

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



## FITNESS SCHEDULE

曜日	月			
店舗	吉 敷		recori	大 内
9:30	スタジオ I	スタジオ II		スタジオ
10:00				
	10:30(45)	10:30(30)		10:30(60)
	エアロビクス ★ (中島)	HOTヨガ 30 (三枝)		太極拳 (美間)
11:00	11:45(45)		11:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio® 背中美人 ~32°C~ (仁木)	
12:00	パワー YOGA (三枝)			12:00(45) かんたんステップ (宇佐川)
13:00	13:00(60) GROUP groove (辻)	13:30(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32°C~ HOT (永田)		13:15(60) 骨盤 スリムヨガ (宇佐川)
14:00		14:30(45) GROUP POWER		
15:00	定員26名 (中田)	15:00(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (仁木)		14:45(45) エアロビクス ★★ (春吉)
16:00	エアロビクス ★★ (滝口)			16:00(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (高田)
17:00	LesMills BODYBALANCE			17:30(45) ステップ (滝口)
18:00	LesMills CORE			
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°C】 ※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。

2/23(月)  
祝日メニュー

曜日	月	
店舗	吉 敷	大 内
	プール	
9:30		
10:00	10:30(30)	10:30(30)
	aqua ZUMBA® (仁木)	アクアビクス (田原)
11:00	11:15(30)	11:15(30)
	平泳ぎ ★ (永田)	平泳ぎ★ (河上)
12:00		
13:00	13:15(30) water in 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

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

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