

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	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	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 プレミアム (別所)		10:45 (45) ZUMBA (石川)	10:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE			10:45 (45) ZUMBA (春吉)	11:00 (60) エアロビクス★★★		10:30 (60) ピラティス プレミアム (別所)		10:45 (45) マットピラティス (中島)		10:45 (45)	11:00							
12:00	11:45 (45) GROUP groove (中島)	12:00 (30) HOT ヨガ 30 (三枝)		12:00 (30) エアロビクス★★ (滝口)	11:45 (45)	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) ウオーキングステップ (高田)	12:00 (30) 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 (60)	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 (45)	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)	13:00 (45) パワーYOGA (三枝)	13:00 (60) ピラティス プレミアム (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	13:30 (30) GROUP fight (河上)	13:45 (30) WAVE STRETCH (原)	ストレッチのみを行うレッスンです。 シューズは必要ありません。					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)				14:45 (45) 太極拳 (末岡)	14:45 (45) 気功 (嘉戸) 2/5 宇佐川 骨盤スリムヨガ	14:15 (45) ZUMBA (松井)	14:45 (60) 気功 (嘉戸)			14:45 (30) LES MILLS BODYBALANCE		14:45 (45) GROUP fight	14:45 (45) パワーYOGA (三浦) 2/21 楠	16:00 (45) ステップ定員20名 (滝口)	16:00 (60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (仁木)		15:15 (60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (鈴木)		14:00									
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				16:45 (30) LES MILLS BODYCOMBAT				16:45 (30) LES MILLS CORE		15:45 (60) GROUP POWER 定員26名 (仁木)	16:00 (30) LES MILLS BODYPUMP	16:00 (60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (仁木)					16:00									
17:00	17:30 (30) LES MILLS DANCE			17:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE		17:30 (30) LES MILLS BODYBALANCE		17:15 (30) LES MILLS BODYCOMBAT				17:30 (30) LES MILLS CORE				17:15 (30) LES MILLS CORE		17:30 (60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ HOT (辻)	17:00 (45) パワーYOGA (原)						17:00									
18:00	18:15 (30) LES MILLS BODYCOMBAT			18:15 (30) LES MILLS CORE		18:15 (30) LES MILLS CORE		18:00 (30) LES MILLS BODYBALANCE				18:15 (30) LES MILLS BODYPUMP				18:00 (45) GROUP fight (中島)			17:15 (60) ピラティス プレミアム (別所)	18:00 (30) LES MILLS CORE						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 プレミアム (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)	19:30 (45) GROUP fight (中島)	20:15 (45) ZUMBA (松井)	19:15 (45) マットピラティス (別所)	19:00 (60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (原)		20:00 (45) GROUP groove (鈴木)											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)		20:15 (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)															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 20:00まで				営業 20:00まで				23:00					
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					ホームページ ⇒ <a href="https://www.fitsss.co.jp">https://www.fitsss.co.jp</a>				



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		
	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)	<div>Free Training Day!</div> <div>★ 終 日 フ リ ー ト レ ー ニ ン グ の み</div>	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			<div><div>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。</div></div>									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)		<div>営業20:00まで</div> <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 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</div>		20:00	
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				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