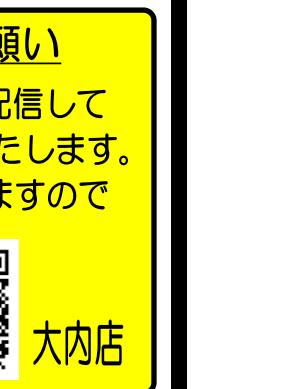
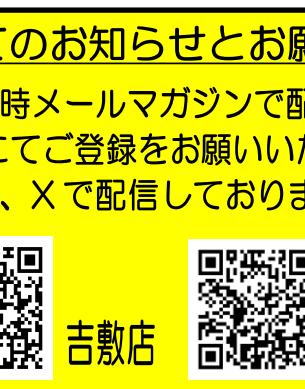
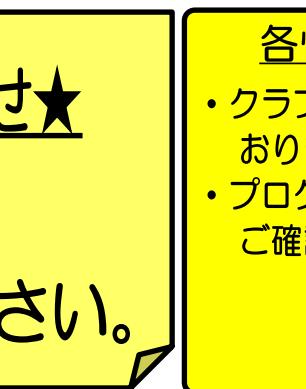
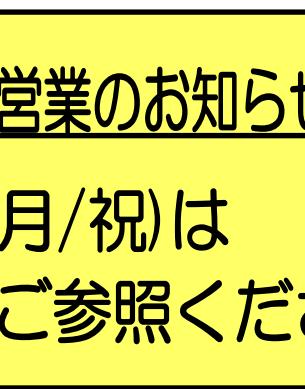


曜日	月	吉敷	大内	火	吉敷	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日		
曜日	月	吉敷	大内	火	吉敷	水	吉敷	大内	木	吉敷	大内	金	吉敷	大内	土	吉敷	大内	日	吉敷	大内	曜日		
店舗	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ	スタジオ I	スタジオ II	曜日	
9:30																					9:30		
10:00																					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 ~32°C~ 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	10:45(45) エアロビクス★★ (別所)	アス	10:30(60) マットピラティス (中島)	アス		
12:00	GROUP groove (中島)	11:45(45) 12:00(30) HOTヨガ 30 (三枝)	コアス	11:45(45) エアロビクス★★ (瀧口)	アス	11:45(45) 12:00(30) HOTストレッチ (原)	アス	11:45(45) ZUMBA (三浦)	アス	11:45(45) 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (長嶋)	アス	11:45(45) POWER YOGA HOT (高田)	アス	11:45(45) POWER YOGA HOT (辻)	アス	11:30(60) GROUP groove ZUMBA (辻)	アス	11:15(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	アス	12:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (原)	アス		
13:00	ヨガ至誠館 (山下)	13:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~32°C~</sup> (長嶋)	コアス	13:00(45) 12:30(60) HOT YOGA Light ~32°C~ HOT (三浦)	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) 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (長嶋)	アス	13:00(45) POWER YOGA HOT (植木)	アス	13:00(45) POWER YOGA HOT (高田)	アス	13:00(45) LES MILLS BODYBALANCE ZUMBA (植木)	アス	13:00(45) ピラティス (高田)	アス	12:30(30) 骨盤エクササイズ (高田)	アス	12:00(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (原)	アス
14:00	GROUP POWER 定員26名 (仁木)	14:30(45) 14:00(45) ZUMBA (三浦)	コアス	14:15(60) ヨガ至誠館 (山下)	アス	14:15(60) ヨガ至誠館 (山下)	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) エアロビクス★ (石川)	アス	14:15(60) エアロビクス★ (植木)	アス	14:45(45) ZUMBA (松井)	アス	14:45(45) エアロビクス★ (宇佐川)	アス	14:45(45) ZUMBA (松井)	アス	14:45(30) LES MILLS DANCE ZUMBA (松井)	アス
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 ~38°C~ HOT (野中)	コアス	19:00(45) ステップ定員20名 (瀧口)	アス	19:00(60) ビラティス ZUMBA フレミアム (中島)	アス	19:00(30) エアロビクス★ (瀧口)	アス	19:00(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (松井)	アス	19:00(30) エアロビクス★ (瀧口)	アス	19:00(60) 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	19:00(60) エアロビクス★ (瀧口)	アス	17:30(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (仁木)	アス	17:00(45) ピラティス (原)	アス
20:00	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:15(45) 20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~32°C~</sup> (仁木)	コアス	20:15(45) エアロビクス★★ (春吉)	アス	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (松井)	アス	20:15(45) ステップ定員26名 (中田)	アス	20:15(60) ダンスワークショップ POWER HOT (松井)	アス	20:45(45) エアロビクス★★ (瀧口)	アス	20:45(60) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (松井)	アス	21:15(30) GROUP groove ZUMBA (仁木)	アス	20:15(45) エアロビクス★★ (瀧口)	アス	20:00(45) 無料 GROUP groove ZUMBA (仁木)	アス	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。	アス
21:00	20:30(45) GROUP groove (辻)	20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~32°C~</sup> (仁木)	コアス	21:30(30) エアロビクス★★ (春吉)	アス	21:30(30) HOT YOGA アロマ ~38°C~ HOT (松井)	アス	21:30(30) GROUP POWER HOT (松井)	アス	21:30(30) ダンスワークショップ POWER HOT (松井)	アス	21:30(30) エアロビクス★★ (瀧口)	アス	21:30(30) HOT骨盤ピューティー <sup>~32°C~</sup> HOT (松井)	アス	21:15(30) GROUP groove ZUMBA (仁木)	アス	20:30(60) 女性限定 Hot Collagen Studio 体彩心 <sup>~36°C~</sup> (原)	アス	18:00(30) GROUP fight ZUMBA (仁木)	アス	18:00(30) エアロビクス★★ (瀧口)	アス
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。  
X QRコード  
吉敷店 吉敷 大内店

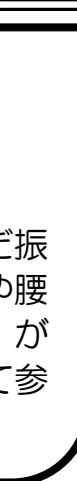
総合フィットネスクラブ  
**sss** SPORTS PLAZA  
スリーエススポーツプラザ  
recori  
Hot Collagen Studio  
Re collagen rejuvenation

ホームページ ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>

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**


### 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。

