

曜日 店舗	月			大内 スタジオ	火			水			大内 スタジオ	木			大内 スタジオ	金			大内 スタジオ	土			大内 スタジオ	曜日 店舗		
	スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori	スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori		スタジオ I	スタジオ II	recori			スタジオ I	スタジオ II
9:30				10:30(60) エアロビクス★ (中島)	10:30(60) 太極拳 (美間) 3/31 休講		10:30(45) パワー YOGA (三浦) 3/18 原	10:30(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		10:45(60) POWER YOGA (三浦) 3/18 仁木 Group Fight45	10:45(60) ダンス エアロ (計) フルミア	10:30(45) ダンス エアロ (計) フルミア	10:30(60) POWER YOGA (別所)	10:45(45) ZUMBA (石川)	10:45(45) ZUMBA (石川)	10:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	10:30(60) ピラティス (別所) フルミア 3/8 原 POWER YOGA		10:45(45) エアロビクス *** (春吉)	11:00(60) エアロビクス *** (春吉)	10:45(45) マット ピラティス (中島)					
10:00																										
11:00				11:45(45) グループ groove (中島)	12:00(30) HOT ヨガ 30 (三枝)		11:45(45) エアロビクス ** (瀧口)	12:00(30) HOT ストレッチ (原)		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℃~ (鈴木)	11:30(60) グループ groove (計) NEW	11:15(60) HOT ヨガ Light ~32℃~ (三浦)		12:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (原)	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) グループ groove (中島)					
12:00				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) エアロビクス ★ (石川)	13:00(60) 女性限定 美彩心 ~36℃~ (長嶺)		13:00(45) エアロビクス ★ (石川)	13:30(45) パレトン (三浦) 3/18 13:45(30) 骨盤エクササイズ 高田	13:00(45) パワー YOGA (三枝)	13:00(60) ピラティス (松井)	13:30(60) ヨガ 至誠館 (佐藤)	13:00(45) パレトン (三浦) 3/21 ハーナル ボディバランス 14:00(30) LES MILLS DANCE	13:30(30) fight (河上)	13:45(30) WAVE STRETCH (原)	14:00(30) ヨガ 至誠館 (山下)	14:15(60) ヨガ 至誠館 (山下)	14:45(45) グループ fight (仁木)	15:15(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (鈴木)					
13:00				14:30(45) グループ POWER 定員26名 (仁木)	15:15(45) パワー YOGA (楠)		14:15(60) 太極拳 (末岡)	14:45(45) ダンス エアロ (石川)		14:15(60) 太極拳 (末岡)	14:45(45) 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) グループ POWER 定員26名 (仁木)	16:00(45) ステップ 定員20名 (瀧口)	16:00(30) LES MILLS BODYPUMP (仁木)	16:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (仁木)	16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE	17:00(45) パワー YOGA (原)	17:15(60) ピラティス (別所)	17:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (計)				
14:00				16:45(30) LES MILLS BODYBALANCE	17:30(30) LES MILLS DANCE		16:30(30) LES MILLS CORE	17:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT		16:30(30) LES MILLS CORE	17:30(30) LES MILLS BODYCOMBAT	16:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT	17:30(30) LES MILLS CORE	18:00(45) グループ fight (中島)	17:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (計)	18:00(45) グループ fight (中島)	18:00(30) LES MILLS CORE	18:00(30) LES MILLS CORE	18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	18:45(45) エアロビクス ★ (瀧口)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)			
15:00				17:30(30) LES MILLS DANCE	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE		17:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE		17:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	18:15(30) LES MILLS BODYBALANCE	18:15(30) LES MILLS CORE	18:45(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(30) fight (仁木)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (野中)	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:00(45) グループ groove (鈴木)	20:30(45) グループ POWER 定員26名 (中田)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	20:45(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (戸川)	21:15(30) fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYPUMP	
16:00				18:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	19:00(45) LES MILLS CORE		18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE	19:00(30) エアロビクス ★ (瀧口)		18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE	19:00(30) エアロビクス ★ (瀧口)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (野中)	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:00(45) グループ groove (鈴木)	20:30(45) グループ POWER 定員26名 (中田)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	20:45(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (戸川)	21:15(30) fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYPUMP		
17:00				19:15(30) LES MILLS CORE	20:00(45) LES MILLS CORE		19:15(45) ピラティス (中島)	19:35(15) ボディシェイプ ~胸・二の腕編~ (瀧口)		19:15(60) HOT 骨盤 ビューティー ~32℃~ (原)	19:35(15) ボディシェイプ ~胸・二の腕編~ (瀧口)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (原)	19:15(45) マット ピラティス (別所)	19:00(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (野中)	19:45(30) HIIT 30 (岩田)	20:00(45) グループ groove (鈴木)	20:30(45) グループ POWER 定員26名 (中田)	20:30(60) HOT YOGA アロマ ~38℃~ (松井)	20:45(60) HOT YOGA Light ~32℃~ (戸川)	21:15(30) fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYPUMP		
18:00				20:00(45) グループ fight (仁木)	20:30(45) グループ POWER 定員26名 (中田)		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℃~ (戸川)		20:15(60) ダンス ワークショップ 定員20名 (YUTO)	20:45(45) グループ POWER (河上)	20:15(45) エアロビクス ** (瀧口)	20:15(45) エアロビクス ** (瀧口)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	20:00(45) グループ fight (仁木)	
19:00				21:30(30) LES MILLS BODYPUMP	22:00(45) グループ fight (仁木)		21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)		21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	22:00(45) グループ fight (仁木)	21:30(30) LES MILLS BODYBALANCE
20:00				22:30(30) LES MILLS BODYPUMP	23:00(45) グループ fight (仁木)		22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)		22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE	23:00(45) グループ fight (仁木)	22:30(30) LES MILLS BODYBALANCE
21:00				23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)		23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)		23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	23:00(45) グループ fight (仁木)
22:00				23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)		23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)		23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	23:30(45) グループ fight (仁木)
23:00				24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)		24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)		24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)	24:30(45) グループ fight (仁木)	24:00(45) グループ fight (仁木)

水曜日
19:00~エアロビクス★
& 19:35~ボディシェイプ
について
エアロビクス★を行った後、
次のボディシェイプまでレッ
スン間が5分になります。
エアロビクス★から引き続
きボディシェイプへご参加
される方はスタジオから
退室される必要なく、その
ままご参加いただけます。
ボディシェイプから
参加される方は19:30より
入室し、開いている場所で
受講してください。
ご不明な点はスタッフへ
お尋ねください。

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。

営業 20:00まで

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。
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。
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。

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 ⇒ <https://www.fitsss.co.jp>



★祝日営業のお知らせ★
3/20(金/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 大内店

曜日 店舗	月 吉敷 大内	火 吉敷 大内	水 吉敷 大内	木 大内	金 吉敷 大内	土 吉敷 大内	日 吉敷 大内	曜日 店舗		
9:30								9:30		
10:00	10:30(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ (植木) 3/9 三枝 アクアビクス	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) 3/18 植木 (村上)	10:30(30) アクア ZUMBA (高田)	10:30(30) アクアビクス (村上)	10:30(30) アクア PLUS (高田)	10:45(30) アクアビクス (田原)	10:00	
11:00	11:15(30) 背泳ぎ ★ (植木) 3/9 重岡	11:15(30) バタフライ ★ (寺山)	11:15(30) 4種目 ★★ (重岡)	11:15(30) 4種目 ★★ (河上)	11:15(30) バタフライ ★ (野村)	11:15(45) メニュースイム 1000 (セルフ)			11:00	
12:00			3/4バタフライ、3/11背泳ぎ 3/18平泳ぎ、3/25クロール	3/5 バタフライ 3/12 背泳ぎ 3/19 平泳ぎ 3/26 クロール	12:45(30) アクアビクス (宇佐川) 3/19 河上				12:00	
13:00	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~筋力アップ~ (仁木)	13:15(30) water in motion ウォーター・イン・モーション ~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) アクア ZUMBA (仁木)	13:15(30) 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			 <p>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。</p>							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) 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 プレミアム (河上) 3/9 休講	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)			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	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	

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!(^)!

Free Training Day!

★ 終日フリートレーニングのみ

総合フィットネスクラブ



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

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