

曜日	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00													
10:00	10:30(45) ボディシェイプ (滝口)	10:30(30) アクアPLUS (飯田)		10:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (山根)		10:30(45) マットピラティス (松井)	フェイスタオルをご持参ください。	10:30(45) エアロビクス★ (三浦)	10:30(30) アクアピクス (辻田)	10:30(45) 導引保健功・太極拳 (蔵田)	10:30(30) aqua ZUMBA (村上)		
11:00	11:30(45) かんたんステップ 定員25名 (滝口)	11:15(30) 背泳ぎ★ (受田)		11:00(45) GROUP groove (中島)	11:15(30) クロール★ (山根)	11:45(45) GROUP fight (竹田)	11:00(30) パタフライ★ (辻田)	11:45(45) パワーYOGA (三浦)		11:45(45) ZUMBA (松井)	11:15(30) 4種目★★ (山根)	11:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)	
12:00				12:00(20) ちょこっとレッスン スタッフと一緒に 楽しくエクササイズ♪ 気軽にご参加ください!									かんたんダンスの要素とエアロビクスの運動効果を組み合わせたクラスです。 初めての方にもおススメです! お気軽にご参加ください!
13:00	13:00(60) HOT 背中美人 ～32℃～ HOT (竹田)	13:15(30) 平泳ぎ★ (梅村)		13:00(45) エアロビクス★ (竹田)	13:15(30) アクアピクス (村上)	13:00(45) GROUP POWER 定員25名 (受田)	13:15(30) aqua ZUMBA (和田)	13:00(45) ヨガ 至誠館 (山下)	13:15(30) 背泳ぎ★★ (山根)	13:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (松井)	13:15(45) ダンスエアロ (上岡)	13:15(30) aqua ZUMBA (辻田)	
14:00	14:30(45) GROUP groove (村上)			14:15(60) 太極拳 (伊藤)		14:15(60) HOT 骨盤ビューティー ～32℃～ HOT (三浦)	14:00(30) はじめてスイム (辻田)	14:15(45) ZUMBA (三浦)	14:00(30) アクアPLUS (飯田)	14:30(45) オリジナルエアロ (中島)	14:30(45) パワーYOGA (村上)	14:00(30) 平泳ぎ★ (梅村)	
15:00							呼吸法や浮き身姿勢などスイムの基本をしっかり行います! Let's スイム♪			15:45(45) GROUP fight (中島)			
16:00												16:00(45) エアロビクス★ (村上)	
17:00	<p>NEW CHOREOGRAPHY</p> <p>新しいコリオのお知らせ</p>											17:15(60) GROUP POWER 定員25名 (受田)	

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45



FITNESS SCHEDULE

2026年3月1日～3月31日



曜日	スタジオ	プール	火 スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
			休館日														
18:00	18:30(45) ZUMBA (三浦)			18:30(45) マット ピラティス (松井)			18:30(60) HOT YOGA ☆アロマ☆ ～38℃～ HOT (和田)				18:00(60) GROUP groove (和田) 	<p style="text-align: center;">★HOTプログラム★</p> <p>《持ち物》 お水(目安1ℓ)、ヨガマット(レンタル有) タオル(バスタオル・フェイスタオル) 定員 25名 / フロントにて要予約(電話予約可)</p> <p>※以下の方はご参加できません※ 過去2年間で循環器系 (高血圧、心疾患、脳疾患等)、 糖尿病の診断を受けた方。</p> <p>初めてHOTプログラムにご参加の方は、 スタッフまでお尋ね下さい。</p> <p>◇環境設定のご案内◇ 夏季 6月～10月 / 冬季 11月～5月 HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・ 65%</p>					
19:00	19:45(60) HOT YOGA Light ～32℃～ HOT (三浦)	19:45(45) マスターズ会 (山根)		19:45(45) ZUMBA (松井)	19:45(30) aqua ZUMBA (辻田)		19:15(30) アクア PLUS (滝口)	19:15(45) エアロビクス ★★ (和田)	19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (村上)								
20:00					20:30(30) クロール ★ (辻田)		20:00(45) ステップ 定員25名 (滝口)		20:30(45) GROUP POWER 定員25名 (山根) 	20:30(30) はじめて スイム (村上) 							
21:00	21:15(45) GROUP fight (辻田) 			21:00(45) HOT コアシェイク ～32℃～ HOT (和田)		21:15(45) エアロビクス ★ (上岡)											
22:00																	
23:00																	
	営業10:00～23:00			営業10:00～23:00			営業10:00～23:00			営業10:00～23:00							

☆祝日営業のお知らせ☆

3月20日(金)

祝日プログラムについては
後日別紙にてご確認ください。

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:15～19:30		11:45～13:00 14:15～19:30	17:15～19:00	11:45～13:00 15:15～19:30	13:15～17:00	10:00～11:45

もっとキレイBODYに!



スリーエスではお客様一人一人の
ベストコンディションをトータルケアいたします。