URBAN FITNESS CLUB
ZAMRUD
アーバンフィットネスクラブ"ザムロッド"

PROGRAM TIME TABLE

R6年4月 ⇨ 9月末

フィットネスクラブ
ザムロッド

時間	sun 日			月	tue 火			wed 水			thu 木			FRI 金			sat 土			時間
	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	
9:30																				9:30
10:00			MSL 10:00～ 彩乃 11:00～ 彩乃		10:00－10:20 モーニングストレッチ 馬場			10:00－10:40 朝ヨガ 川越			10:00－10:20 ストレッチポール 成田 定員20名			10:20－11:00 かんたんエアロ 工藤 初中						10:00
11:00	10:35－11:15 かんたんエアロ 飯田 初中 11:30－12:00 UBOUND 瑠海 初中 定員20名		12:00－12:30 フィンフリータイム	毎週月曜日	10:45－11:25 初めてエアロ 原田 11:40－12:20 かんたんエアロ 高木 初中		MSL 11:00～ 成田 11:30－11:55 初めてスイム 瑠海 ハイドロ 12:00～ 12:30～ 根上	11:00－11:40 太極拳 黒田 初中 12:00－12:40 かんたんエアロ 小島 初中 有料スクール	11:55－12:55 太極拳教室 （有料サークル） 黒田 有料スクール	11:00－11:30 フィンフリータイム 12:00－12:30 ウォーキング体操 豊浦	11:00－11:30 フィンフリータイム 11:40－12:20 昼ヨガ 川越 初中		MSL 11:00～ 成田 11:30－11:55 チャレンジスイム 成田 初中 12:30－13:00 アクアログ 美山 定員25名	10:20－11:00 かんたんエアロ 工藤 初中 11:20－12:00 ボディメンテナンス 菱田 12:15－13:00 BODY STEP Mari 初中 定員20名	有料スクール 11:50－12:50 FRPスクール （有料サークル） 岩田 定員5名	11:30－12:00 フィンフリータイム 12:45－13:15 ショートアクア 菱田	10:35－11:15 Enjoyエアロ 工藤 中 11:30－12:15 BODY COMBAT 成田 初中 有料チケット 12:30－13:30 F･R･P60 （有料チケット制） 岩田 定員20名	13:00－13:25 スパインピラティス 高田 定員5名	12:45－13:15 ショートアクア 美山	11:00
12:00	12:20－13:00 骨骨コンディショニング SAKI 初中				11:40－12:20 かんたんエアロ 高木 初中			13:00－14:00 アロハオハナ （有料フラ教室） 青木 有料スクール	13:15－14:15 FRPスクール （有料サークル） 岩田 定員5名	13:15－13:45 アクアビクス 美和	12:40－13:20 かんたんエアロ Asahi 初中 13:35－14:05 BODY COMBAT Asahi 初中			13:15－13:45 アクアダンス 美山 初中						12:00
13:00	13:15－14:00 エアロマスター 工藤 中上				12:35－13:15 ピラティス 岩田 定員20名 13:30－14:15 F･R･P45 岩田		13:30－14:00 ショートアクア 瑠海 定員15名	14:15－15:00 ZUMBA 平井 初中 有料チケット	14:00－14:25 スパインピラティス 馬場 定員5名	MSL 14:00～ 14:30～ 美和	14:20－14:50 BODYPUMP SHOGO 初中 定員20名			MSL 14:00～ 14:30～ 美山 MSL 15:00～ 15:30～ 成田	13:30－14:15 ZUMBA 志水 初中 14:30－14:55 ストレッチポール 高田 有料スクール	月2回を隔週で行います。	MSL 13:30～ 彩乃 14:30～ 彩乃 15:30～ 彩乃	13:45－14:30 HIPHOP JAZZ HITOMI		ハイドロ 13:30～ 14:00～ 美山 MSL 14:30～ 成田 15:00～ 15:30～ エリナ	13:00
14:00	14:15－15:00 X55 瑠海 初中		15:15－15:40 チャレンジ500 エリナ 初中		14:30－15:10 バレトン 豊浦 15:25－15:50 コアトレーニング 成田		MSL 14:30～ 15:00～ 瑠海	15:15－16:15 ボディケアバレエ （有料チケット制） 加藤＆佐藤 定員20名 16:20－16:50 バレエ教室 加藤＆佐藤 有料スクール		15:30－16:00 フィンフリータイム	15:15－15:55 ヨガ＆ストレッチポール 平田 有料スクール 定員20名				15:20－16:00 健身気功 （隔週有料教室） 川越			14:45－15:30 BODY COMBAT YOKO 初中 有料スクール			14:00
15:00	15:15－15:55 ヨガorストレッチ 早保 or 豊浦		MSL 16:00～ 16:30～ 瑠海 エリナ 17:00～ 17:30～ エリナ 18:00～ エリナ		15:35－16:15 ピラティス 菱田 16:15－17:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			16:15－17:00 ZUMBA Maria 初中			16:00－17:10 セルフコンディション （有料サークル） 金井 定員6名							15:50－17:00 セルフコンディション （有料サークル） 金井 定員13名			15:00
16:00	16:15－17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				17:15－18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			16:20－16:50 HIPHOP HITOMI 初中			17:15－18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			スタジオフリー 開放時間			17:30－18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル 18:20－19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル		16:00－16:30 フィンフリータイム 17:00－17:45 マスターズ エリナ 上	16:00
17:00	17:30－18:15 SH'BAM 暗闇バーチャル				18:15－18:55 ヨガと呼吸法 平田 19:15－20:00 RITMOS 荒金 中		MSL 18:00～ 18:30～ エリナ 19:00～ 19:30～ エリナ	18:15－18:55 ピラティス 菱田 19:10－19:55 ZUMBA Maria 初中			18:25－19:05 バレトン 金子 19:25－20:10 UBOUND 45 瑠海 中 定員20名			18:40－19:20 DISCO WORLD 若瀬 初中 19:35－20:05 UBOUND 30 瑠海 初中 定員20名		19:00－19:30 フィンフリータイム			MSL 18:00～ 18:30～ エリナ	17:00
18:00					20:15－21:00 BODYPUMP SHOGO 初中 定員20名			20:10－20:50 HIPHOP HITOMI 初中		20:00－20:30 フィンフリータイム	20:30－21:00 X55 瑠海 初中 定員20名									18:00
19:00																				19:00
20:00																				20:00
21:00																				21:00
22:00																				22:00

1、3、5週目
ヨガストレッチ
早保IR

2、4週目
ストレッチ
メンテナンス

新レッスン
バレリーナヨガ加藤IRとオルガノンヨガ佐藤IRを隔週で行います。
（毎月、別紙でご案内）

６０分レッスンは有料となります。
参加する際はチケットが必要です

６０分レッスン
参加する際は有料チケットが必要です。

★☆ご案内☆★

◇◆ マークはレベル設定を表しています ◆◇

- 初めての方でも、安心して参加できるクラス
- 初中 初級者向けのステップアップクラス。 初中級クラス
- 中 中級者向けの"沢山汗かき"クラス
- 上 上級者向けの"ガンガン"クラス

スタジオ

- WEB予約はレッスン開始15分前からご入場が可能。 当日整理券での入場はレッスン開始10分前となります。レッスン開始5分前にはご入場下さい。
- レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
- タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい。
- 都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認下さい。

有料 →登録制の有料プログラムとなります
有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

プール

- レッスンの際2-3コース使用することがあります
- プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行って下さい。
- 危険防止のため、アクセサリーを外してご入水下さい。（スポーツアクセサリーは可）
- プールの水を清潔に保つために、お化粧は落としていただきます。
- キャップとマスクは必ず着用して下さい（泳ぐときのみマスクを外してのご利用可能）
- プール利用後はタオルで水気を拭いてから、ロッカールームにお戻り下さい。

【営業時間】

火曜～金曜 6:00～22:00
土曜＆日曜 6:00～20:00
祝日 6:00～20:00

【休館日】

毎週 月曜日

お問い合わせ 046(222)8844