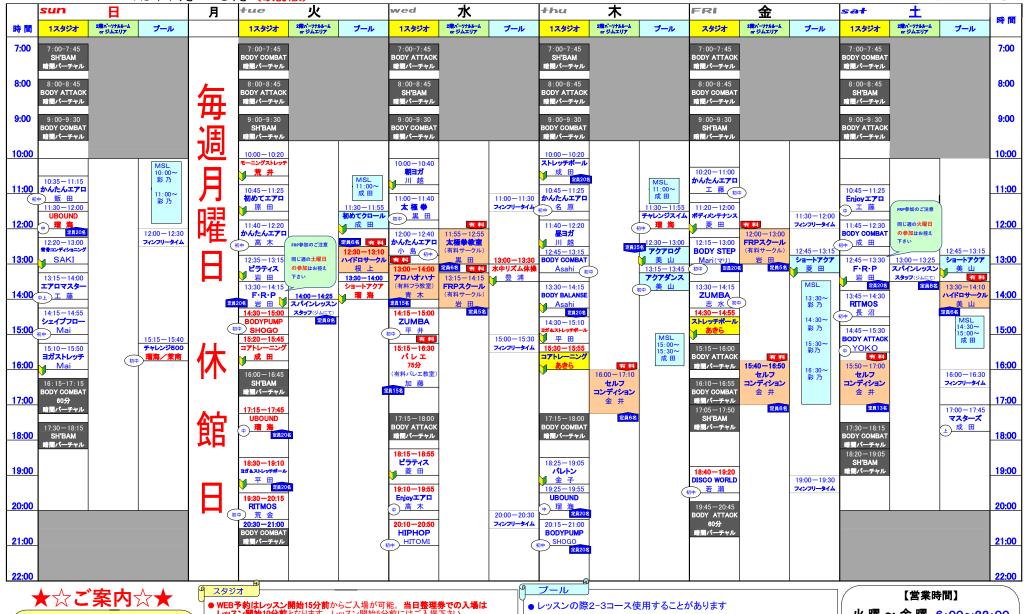
URBAN FITNESS CLUB アーバンフィットネスクラブ ザムロッド R5年7月 ⇒ 9月 (改訂版)

PROGRAM TIME TABLE

フィットネスクラブ ザムロッド



- ◇◆ 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
- 止 上級者向けの⁺ガンガン、クラス

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。

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】

お問い合わせ 046(222)8844