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1月 ⇨ 3月

フィットネスクラブ
ザムロッド

sun 日

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
9:30			
10:00			
11:00	10:35－11:15 かんたんエアロ 飯田 (初中)		MSL 10:00～ 彩乃 11:00～ 彩乃
	11:30－12:00 UBOUND 瑠海 (中) 定員20名		
12:00	12:20－13:00 背骨コンディショニング SAKI	フェイスタオルご持参ください	12:00－12:30 フィンフリータイム
13:00	13:15－14:00 エアロマスター 工藤 (中上)		
14:00	14:15－14:55 ヨガストレッチ Mai		15:15－15:40 チャレンジ500 茉南 (初中)
15:00	15:10－15:55 X55 瑠海		MSL 16:00～ 16:30～ 17:00～ 17:30～ 18:00～ 18:30～ 茉南
16:00	16:15－17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
17:00	17:30－18:15 SH'BAM 暗闇バーチャル		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

月

毎週月曜日 休館日

tue 火

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
9:30			
10:00	10:00－10:20 モーニングストレッチ 荒井		
	10:45－11:25 初めてエアロ 原田		MSL 11:00～ 成田
11:00	11:40－12:20 かんたんエアロ 高木 (初中)	FRP参加のご注意 同じ週の土曜日の参加はお控え下さい	11:30－11:55 チャレンジスイム 瑠海 (中) ハイドロ 12:00～ 12:30～ 根上
	12:35－13:15 ピラティス 岩田		
12:00	13:30－14:15 F・R・P 岩田 定員20名	14:00－14:25 スパインレッスン スタッフ(ジムにて) 定員4名	13:30－14:00 ショートアクア 瑠海 定員15名
	14:30－15:00 A・M・E 荒井 定員20名		
13:00	15:20－15:45 コアトレーニング 成田		
	16:00－16:45 SH'BAM 暗闇バーチャル		
14:00	17:15－18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
	18:15－18:55 ヨガと呼吸法 平田		
15:00	19:15－20:00 RITMOS 荒金 (初中)		
	20:15－21:00 BODYPUMP SHOGO (初中) 定員20名		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

wed 水

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
9:30			
10:00	10:00－10:40 朝ヨガ 川越		
	11:00－11:40 太極拳 黒田 (初中)		11:00－11:30 フィンフリータイム ハイドロ 11:30～ 12:00～ 美山
11:00	12:00－12:40 かんたんエアロ 小島 (初中)	有料 11:55－12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 定員6名	
	有料 13:00－14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	有料 13:15－14:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田 定員5名	13:00－13:30 水中リズム体操 豊浦
12:00	14:15－15:00 ZUMBA 平井 (初中)		
	有料 15:15－16:30 バレエ 75分 (有料バレエ教室) 加藤 定員15名		15:30－16:00 フィンフリータイム
13:00	17:15－18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		
	18:15－18:55 ピラティス 菱田		
14:00	19:10－19:55 ZUMBA Maria (初中)		
	20:10－20:50 HIPHOP HITOMI (初中)		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

thu 木

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
9:30			
10:00	10:00－10:20 ストレッチポール 成田 定員20名		
	10:45－11:25 かんたんエアロ 名原 (初中)		MSL 11:00～ 成田
11:00	11:40－12:20 昼ヨガ 川越		11:30－11:55 初めてクロール 成田 (初中)
	12:40－13:20 かんたんエアロ Asahi (初中)		12:30－13:00 アクアログ 美山 定員25名
12:00	13:35－14:05 BODY COMBAT Asahi (初中)		13:15－13:45 アクアダンス 美山 (初中)
	14:20－14:50 BODYPUMP SHOGO (初中) 定員20名		ハイドロ 14:00～ 14:30～ 美山
13:00	15:10－15:50 ヨガ＆ストレッチポール 平田 定員20名	有料 16:00－17:10 セルフコンディション 金井 定員6名	MSL 15:00～ 15:30～ 成田 有料
	17:15－18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
14:00	18:25－19:05 バレトン 金子		
	19:25－19:55 UBOUND 瑠海 (中) 定員20名		
15:00	20:15－21:00 X55 瑠海 (初中) 定員20名		20:00－20:30 フィンフリータイム
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

FRI 金

時間	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			
10:00	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		11:30－12:00 フィンフリータイム
11:00	12:15－13:00 BODY STEP Mari(マリ) (初中) 定員20名	有料 12:00－13:00 FRPスクール (有料サークル) 岩田 定員5名	12:45－13:15 ショートアクア 菱田
	13:30－14:15 ZUMBA 志水 (初中)		MSL 13:30～ 彩乃 14:30～ 彩乃 15:30～ 彩乃 16:30～ 彩乃
12:00	14:30－14:55 ストレッチポール 彬(アキラ)		
	15:00-18:00 スタジオフリー 開放時間	有料 15:40－16:50 セルフコンディション 金井 定員6名	
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00	18:40－19:20 DISCO WORLD 若瀬 (初中)		19:00－19:30 フィンフリータイム
18:00	19:35－20:05 UBOUND 瑠海 (中上) 定員20名		
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

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
9:30			
10:00			
	10:45－11:25 Enjoyエアロ 工藤 (中)	FRP参加のご注意 同じ週の火曜日の参加はお控え下さい	
11:00	11:45－12:25 ボディメイクヨガ 五十嵐		
	12:45－13:30 F・R・P 岩田 定員20名	13:00－13:25 スパインレッスン スタッフ(ジムにて) 定員4名	12:45－13:15 ショートアクア 美山
12:00	13:45－14:30 HIPHOP JAZZ HITOMI (初中)		ハイドロ 13:30～ 14:00～ 美山
	14:45－15:30 BODY COMBAT YOKO (中) 有料		MSL 14:30～ 成田 15:00～ 15:30～ 茉南
13:00	15:50－17:00 セルフコンディション 金井 定員13名		16:00－16:30 フィンフリータイム
	17:30－18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		17:00－17:45 マスターズ 茉南 (上)
14:00	18:20－19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

★☆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