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

通常スケジュール　10月～R9年 3月末

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	10:30—11:10 かんたんエアロ 飯田 (初中)		
11:00	11:20—11:50 コアトレーニング 🔰 飯田		MSL 11:00～ 11:30～ 成田
12:00	12:10—12:55 背骨コンディショニング 🔰 SAKI		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)		MSL 13:00～ 13:30～ 成田
14:00	14:15—15:00 ZUMBA ケンジ (初中)		14:30—14:55 初めてクロール 🔰 エリナ 定員20名
15:00	15:15—16:00 ストレッチメンテナンス 🔰 豊浦 定員20名		15:15—15:45 エンジョイ／500 エリナ (初中) 定員16名
16:00	16:15—17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		MSL 16:30～ エリナ
17:00	17:30—18:15 LESMILLS DANCE 暗闇バーチャル		17:00～ 17:30～ エリナ
18:00			18:00～ エリナ
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

開始時間変更

45 分レッスン
に変更

長めのタオルを
ご持参ください

45 分レッスン
に変更

週替わり
1,3,5週目
エンジョイスイム
（4泳法の練習）
2,4週目
チャレンジ500

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—10:25 モーニングストレッチ 🔰 馬場 10:45—11:25 初めてエアロ 🔰 美和		
11:00	11:40—12:20 かんたんエアロ 高木 (初中)		MSL 11:00～ 瑠海 11:30—11:55 初めてスイム 🔰 瑠海 定員20名
12:00	12:35—13:20 ピラティス 🔰 岩田		12:00～ 瑠海 12:45—13:15 アクアダンベル 🔰 瑠海
13:00	13:35—14:20 F·R·P45 🔰 岩田 定員20名		MSL 13:30～ 瑠海
14:00	14:35—15:15 バレトン 🔰 豊浦		14:00～ 14:30～ 瑠海
15:00	15:30—16:00 コアトレーニング 🔰 成田		
16:00	16:15—17:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		
17:00	17:15—18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
18:00	18:15—19:00 ヨガと呼吸法 🔰 平田		MSL 18:00～ 18:30～ エリナ
19:00	19:15—20:00 RITMOS 荒金 (中)		19:00～ 19:30～ エリナ
20:00	20:15—21:00 BODY PUMP SHOGO (初中) 定員20名		
21:00			
22:00			

毎週プール用の
ダンベルを使用

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		MSL 10:00～ 10:30～ エリナ
11:00	11:00—11:40 太極拳 髙橋 (初中)	有料スクール 11:55—12:55 太極拳教室 （登録制サークル） 髙橋 定員6名	11:00～ エリナ
12:00	12:00—12:45 Enjoyエアロ 小島 (中)		12:00—12:30 ウォーキング体操 🔰 豊浦
13:00	有料スクール 13:00—14:00 アロハオハナ （登録制フラ教室） 青木 定員15名	有料スクール 13:15—14:15 FRPスクール （登録制サークル） 岩田 定員5名	13:15—13:45 アクアビクス 美和
14:00	14:15—15:00 ZUMBA 平井 (初中) 定員10名	14:20—15:20 FRPスクール （登録制サークル） 岩田 定員5名	有料スクール 14:00—14:50 スイミングスクール （登録制サークル） 美和 定員12名
15:00	15:15—15:55 スパインピラティス 🔰 馬場		15:30—16:00 フィンフリータイム
16:00	有料スクール 16:10–17:00 アラベスクコア sachi		MSL 16:00～ 16:30～ エリナ
17:00	17:15—18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		17:00～ 17:30～ エリナ
18:00	18:15—19:00 ピラティス 🔰 菱田		
19:00	19:15—20:00 ZUMBA Maria (初中)	有料スクール 19:15—20:15 ピラティススクール （ボディケアサークル） 菱田 定員6名	
20:00	20:15—21:00 HIPHOP HITOMI (初中)		20:00—20:30 フィンフリータイム
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—10:25 ストレッチポール 🔰 成田 定員20名 10:45—11:25 初めてエアロ 🔰 名原		
11:00	11:40—12:25 昼ヨガ 🔰 川越		MSL 11:00～ 成田 11:30—11:55 チャレンジスイム 成田 (初中) 定員16名
12:00	12:45—13:25 かんたんエアロ Asahi (初中)		12:30—13:00 アクアログ 美山
13:00	13:40—14:10 BODY COMBAT Asahi (初中)		13:15—13:45 アクアダンス 美山
14:00	14:25—14:55 BODY PUMP SHOGO (初中) 定員20名		ハイドロ 14:00～ 14:30～ 美山
15:00	15:15—15:55 やさしいヨガフロー 🔰 平田		MSL 15:00～ 15:30～ 成田
16:00			
17:00	17:15—18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
18:00	18:25—19:10 バレトン 🔰 金子		
19:00	19:30—20:15 UBOUND 瑠海 (中) 定員20名		
20:00	20:25—20:55 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		
21:00			
22:00			

開始時間変更

開始時間変更

FRI 金

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	10:20—11:00 かんたんエアロ 工藤 (初中)		
11:00	有料チケット 11:15—12:15 ボディメンテナンス （有料チケット制） 🔰 菱田	有料スクール 11:50—12:50 FRPスクール （登録制サークル） 岩田 定員5名	11:30—12:00 フィンフリータイム
12:00	12:30—13:15 BODY STEP Mari (初中) 定員20名		12:45—13:15 ショートアクア 菱田
13:00	13:30—14:15 ZUMBA 志水 (初中)		MSL 13:30～ 瑠海
14:00	14:30—14:55 ストレッチポール 🔰 髙田		MSL 14:00～ 瑠海
15:00			15:00～ 瑠海
16:00			16:00～ 瑠海
17:00	スタジオフリー 開放時間		
18:00	18:30—19:15 DISCO WORLD 若瀬 (初中)		
19:00	19:30—20:00 X55 🔰 瑠海 定員20名		19:00—19:30 フィンフリータイム
20:00			
21:00			
22:00			

６０分レッスン
参加する際は
有料チケットが
必要です。

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	10:30—11:15 Enjoyエアロ 工藤 (中)		
11:00	11:30—12:15 BODY COMBAT Akiho (初中)		MSL 11:30～ 12:00～ 瑠海
12:00	有料チケット 12:30—13:30 F·R·P60 （有料チケット制） 岩田 (初中) 定員20名		12:45—13:15 アクアビクス 美山
13:00	13:45—14:30 HIPHOP JAZZ 🔰 HITOMI	13:00—13:25 スパインピラティス 髙田 定員6名	ハイドロ 13:30～ 14:00～ 美山
14:00	14:45—15:30 UBOUND／X55 瑠海 (初中)		MSL 14:30～ 成田 15:00～ 15:30～ エリナ
15:00			
16:00			16:00—16:30 フィンフリータイム
17:00	17:30—18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		17:00—18:00 マスターズ エリナ (上) 定員16名
18:00	18:20—19:05 LESMILLS DANCE 暗闇バーチャル		MSL 18:10～ 18:40～ エリナ
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

６０分レッスン
参加する際は
有料チケットが
必要です。

有料のパーソナル
スイム枠を増設

週替わり
1,3,5週目
UBOUND
2,4週目
X５５

★☆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。

【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