

ヒルトン小田原フィットネスクラブプログラムスケジュール
Hilton Odawara Fitness Club Studio Lesson Program

2024年1月4日～2月29日

	月 Monday			火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday			金 Friday			土 Saturday		日 Sunday	
	スタジオ	プール/QUEENAX	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	QUEENAX	スタジオ	プール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	LES MILLS SHIRAZ 9:15-9:45			LES MILLS BODYBALANCE 9:15-9:45		LES MILLS BODYCOMBAT 9:15-9:45		LES MILLS BODYPUMP 9:15-9:45			LES MILLS CORE 9:15-9:45						
10:00																	
10:30	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ 浜内			10:00-11:00 フットコンディショニング (定員25名) 松尾		10:00-11:00 ピラティス Cohalu		10:00-10:45 ヨガ 塚田			10:00-10:30 パラソール 藤田			10:00-10:30 エアロ初級 宮崎	10:00-10:30 水上ヨガ (定員8名)	10:00-11:00 ピラティス 山本	
11:00								10:45-11:00 アクアストレッチ			10:45-11:30 エンジョイスチップ 松尾 (定員21名)			10:45-11:30 LES MILLS CORE45 梶川	10:45-11:15 アクアピクス 宮崎 (定員25名)		
11:30	11:15-11:45 LES MILLS CORE30 梶川	11:30-12:00 アクアピクス 浜内 (定員35名)		11:15-12:15 B to B 椎野	11:30-12:00 アクアピクス 松尾 (定員35名)	11:15-11:45 エアロ初級 江本	11:30-11:45 アクアストレッチ	11:00-11:45 太極拳 藤田	11:15-11:45 アクアピクス 塚田 (定員35名)				11:30-11:45 アクアストレッチ			11:15-11:45 UBOUND30 塚本 (定員15名)	
12:00	12:00-12:45 MEGADANZ45 山足					12:00-12:45 ZUMBA 江本	12:00-12:30 アクアピクス ERI (定員35名)				11:45-12:30 エクササイズ 香澤	12:00-12:30 アクアピクス 松尾 (定員35名)		11:45-12:45 BODYBALANCE 藤田		12:00-12:30 体幹トレーニング 香澤	
12:30				12:30-13:00 X55 塚本 (定員21名)						12:00-12:30 QUEENAX (定員6名)							
13:00	13:00-13:45 ヨガ 沖					13:00-13:45 オリジナルエアロ ERI					12:45-13:30 骨盤エクササイズ 笠原	13:00-13:20 QUEENAX (定員6名)		13:00-13:45 HIP HOP TETSUO		12:45-13:30 中級ステップ 香澤 (定員21名)	
13:30				13:15-14:15 ベーダンス Cohalu				13:15-14:15 BODYPUMP (TEC込み) YU-SEI									
14:00	14:00-14:30 バレト30 沖	14:00-14:30 クロール中級 渡辺 (定員7名)		14:00-14:30 クロール初級 佐藤 (定員7名)		14:00-14:30 SHIBAM30 藤田	14:00-14:30 ビギナーキロール 塚田 (定員7名)		14:00-14:30 骨盤初級 高木 (定員7名)		13:45-14:15 BODYCOMBAT30 青柳	14:00-14:30 平泳ぎ初級 渡辺 (定員7名)		14:00-14:45 BODYCOMBAT45 瀧野		13:45-14:45 BODYPUMP 望月 (定員21名)	
14:30				14:30-15:15 ピラティス 沖				14:30-15:30 BODYCOMBAT (TEC込み) YU-SEI			14:30-15:15 BODYSTEP45 (TEC込み/定員21名) 青柳			15:00-15:45 BODYJAM45 松本		15:00-16:00 ヨガ 川口	
15:00	14:45-15:45 フラダンス 小山					14:45-15:45 BODYBALANCE 藤田					15:30-16:00 BODYJAM30 瀧野	15:30-15:45 アクアストレッチ					
15:30				15:30-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-15:45 アクアストレッチ												
16:00																	
16:30														16:00-17:00 YOGA90 藤田 * Bilingual			
17:00																	
17:30																	
18:00	LES MILLS CORE 18:00-18:30			LES MILLS SHIRAZ 18:00-18:30		LES MILLS CORE 18:00-18:30		LES MILLS CORE 18:00-18:30			LES MILLS BODYPUMP 18:00-18:30			LES MILLS BODYPUMP 18:00-18:30		LES MILLS CORE 18:00-18:30	
19:00	19:00-19:45 ボクシング エクササイズ 藤原			19:00-19:45 リフレッシュヨガ 浜内		19:00-20:00 BODYPUMP 望月 (定員21名)		19:00-19:45 UBOUND45 塚本 (定員15名)			19:00-19:45 エアロ初級 渋谷			19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT		19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	
19:30																	
20:00				20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤		20:15-21:00 BODYBALANCE45 FX 藤田		20:00-20:45 MEGADANZ45 山足			20:00-20:45 パワーヨガ45 渋谷			20:15-21:15 LES MILLS BODYBALANCE		20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	
20:30	20:00-21:00 ピラティス Cohalu																
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-21:45			LES MILLS BODYBALANCE 21:15-21:45		LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-21:45		LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:45			LES MILLS SHIRAZ 21:00-21:45						

レッスンご参加のお客様へ

- ・レッスンは定員制となっております。レッスン参加前に整理券をお取りいただきご参加ください(アクアストレッチを除く)
- ・スタジオレッスン:30名(ステップ台を使用するクラス定員21名・UBOUND定員15名) / アクアピクス:定員35名(土日祝日は25名)
- ・レッスンの途中入退場は安全のためご遠慮いただきますようお願い致します。
- ・プログラムは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・フィットネスセンター、アスリートジム、スタジオプログラムのご利用は16歳以上の方からとなりますのでご了承ください。
- ・★のマークが付いているレッスンは裸足で行うプログラムです。
- ・フィットネスセンターのご利用、およびスタジオプログラム(★マークを除く)への参加には室内専用の運動シューズ(屋外で履いていない靴)が必要となります。お持ちでない場合、パーデ様1階パーデ・スポーツ総合受付にてレンタルを承ります。(受付時間:9:00-20:30/レンタル料金:税込500円)
- ・代行・団体利用の確認は、館内掲示またはパーデ・スポーツ総合受付へお問い合わせいただくか、右記QRコードからご確認ください。



＜バーチャルレッスンに関するご案内(インストラクター不在/映像のみ)＞

- すべてのプログラムは定員制です。レッスン参加前に整理券をお取りいただきご参加ください。(定員:20名※最前列は利用不可)途中入退場はご遠慮ください。プログラムによってはツールが必要なレッスンもございます。ツールはご自身でご準備いただき、レッスン終了後の片付けまでご協力をお願いいたします。

整理券配布について

- スタジオプログラム / 配布場所:2Fフィットネスジムカウンター
朝一番のレッスン 9:30より整理券を配布。夜の部最初のレッスンは18:15より、Queenaxは開始45分前より配布。上記以外のレッスンは1つ前のレッスン開始時に配布。整理券配布の30分前よりお並びいただけます。
- バーチャルプログラム / 配布場所:2Fフィットネスジムカウンター
朝一番のレッスン 9:00より整理券を配布。夜の部最初のレッスンは17:15より配布。上記以外のレッスンは1つ前のスタジオレッスン開始時に配布。整理券配布の30分前よりお並びいただけます。
- プール / 配布場所:1Fパーデゾーン内受付カウンター
・アクアピクス:レッスン開始45分前に整理券を配布。整理券配布の30分前よりお並びいただけます。
・順番待ちをされている方が整理券配布開始時にいらっしゃらない場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。
・水上ヨガ:朝9時より整理券を配布
・泳法レッスン:レッスン開始45分前に配布。希望者が7名以上の場合は抽選とさせていただきます。
・なお、ビギナーキロール・初級キロール・中級キロールは3種類のうち1つのみの参加となります。整理券が余った場合でも

ヒルトン小田原フィットネスクラブ
〒250-0024
神奈川県小田原市根府川583-1
TEL:0465-28-1208
FAX:0465-28-1209