

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 Schedule

2019年1月1日～1月31日
1st January- 31st January 2019

	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday				
	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール	スタジオ	Queenax	プール		
9:00																							
10:00			9:30-10:00 Poolno(定員制)				9:45-10:45 ヨガ 藤岡			10:00-10:45 太極舞 加藤			10:00-10:45 バランスボール 藤岡			10:00-11:00 エアロ初級 宮崎			10:00-11:00 フラダンス 須崎			9:30-10:10 水上ヨガ 藤岡 (定員7名)	
10:30	10:00-10:15 CX WORKX テック 10:15-10:45 CX WORKX 梶川							10:30-11:00 Poolno(定員制)		10:30-10:50 ベーシック 藤岡	10:30-10:45 アクアストレッチ		10:30-10:45 アクアストレッチ			10:30-10:50 ミドル 野地	10:30-10:45 アクアストレッチ				10:00-11:00 ピラティス 山本	10:30-11:00 Poolno(定員制)	
11:00										11:00-11:45 エアロ初級 江本			11:00-12:00 BODYBALANCE 藤岡										
11:30	11:00-11:30 BODYCOMBAT 30 井戸田			11:00-11:20 ミドル 藤岡																			
12:00	11:45-12:45 骨盤エクササイズ 笠原	12:00-12:20 ミドル 梶川		11:00-12:00 RPBコントロール 角田						11:15-12:00 アクアピクス 加藤			11:15-12:00 BODYBALANCE 藤岡			11:15-12:00 ベーシックステップ 松尾			11:15-12:30 HIPHOP Yurie			11:15-12:00 アクアピクス 加藤	
12:30				12:15-13:00 LesMILLS tone 野地			12:00-12:45 アクアピクス 島津			12:00-12:45 ZUMBA 藤岡			12:15-13:15 RPBコントロール 椎野			12:15-13:00 BODYBALANCE45 ST 野地							12:30-13:15 BODY PUMP45 望月
13:00										13:00-13:45 BODYCOMBAT 45 加藤							12:45-13:30 BODY COMBAT45 加藤					13:00-13:20 ベーシック 竹内	
13:30	13:00-13:45 バレット 沖			13:15-14:00 アクアピクス 茂内																			
14:00				13:15-14:15 エアロ&コアトレ 島津										13:30-14:15 SHBAM 藤岡									13:30-14:00 CX WORKX 梶川
14:30	14:00-15:00 ヨガ 沖	14:30-14:50 ベーシック 梶川					14:00-14:40 水上ヨガ 藤岡 (定員7名)	14:00-14:45 BODYBALANCE45 FX 藤岡					14:30-15:00 サーキットシェイプ 野地									14:00-14:30 Poolno(定員制)	
15:00				14:30-15:30 ピラティス 沖						15:00-15:20 ミドル 望月	15:00-15:45 アクアピクス 藤原					14:30-15:30 ベリーダンス骨盤調整 小松							14:15-14:45 ストレッチ 竹内
15:30	15:15-16:15 フラダンス 恩田	15:15-15:45 Poolno(定員制)					15:00-16:00 ボルドブラ 吉松					15:15-15:45 BODYPUMP30 望月							14:45-15:30 LesmillsTONE45 野地			15:00-15:30 Poolno(定員制)	
16:00				15:45-16:30 バランスボール 藤岡																			
16:30							16:00-16:15 アクアストレッチ							16:00-17:00 ヨガ 沖			15:45-16:30 LesMILLS tone 野地			15:45-16:30 SHBAM 藤岡			16:00-16:15 アクアストレッチ
17:00							16:15-17:00 ベーシックステップ 藤原																
17:30																							
18:00																							
18:30										18:00-18:20 ミドル 藤岡													
19:00																							
19:30	19:15-20:00 Lesmills TONE 野地			19:00-19:20 ミドル 望月			19:00-20:00 ZUMBA 小山							19:30-20:00 CX WORKX 梶川			19:00-19:45 エアロ初級 原田	19:00-19:20 ミドル 藤岡					
20:00				19:00-20:00 ヨガ 伊藤																			
20:30	20:15-21:15 ピラティス 小松			20:15-21:15 BODYPUMP 望月																			
21:00							20:15-21:15 1・3・5週BODYSTEP 2・4週BODYATTACK 太田					20:15-21:15 BODYCOMBAT 井戸田					20:00-21:00 BODYBALANCE 藤岡			20:20-20:40 ミドル 望月			

レッスン参加のお客様へ

- ・レッスン開始後の入場および途中での退場はご遠慮ください。
- ・レッスンに参加の際は、十分に水分補給をしてください。
- ・ご宿泊のお客様は参加料なしでご参加いただけます。
- ・フィットネスルーム、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シューズなしでご参加頂けます。
- ・金曜日のベーシックステップ及びボディパンプ全レッスンは定員制となります。定員に達しましたら入場をお断りいたします。ご了承ください。(定員21名様)
- ・—(赤枠)は新規導入プログラム、—(青枠)は変更となります。
- ・Queenaxトレーニングは予約制となります。開始10分前にフィットネスセンターカウンターにて受付を開始いたします。
- ・フィットネスルームのご利用、およびスタジオプログラム(★マークを除く)へのご参加には室内用の運動シューズが必要となります。お持ちでない場合、バーデ棟1階レジャー総合受付にてお貸し出ししておりますのでお申し付け下さい。(受付時間9:00-20:30/レンタル料金432円)

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
営業時間/9:00~22:00