

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

2026年10月1日～12月29日

月 Monday			火 Tuesday		水 Wednesday				木 Thursday		金 Friday				土 Saturday		日 Sunday	
スタジオ	25mプール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	25mプール	歩行プール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	25mプール	歩行プール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	QUEENAX
9:15-9:45			9:15-9:45		9:15-9:45				9:15-9:45		9:15-9:45							
LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS CORE							
10:00-10:45 LES MILLS CORE (定員30名) 梶川			10:00-11:00 フット コンディショニング (定員25名) 松尾	10:00-10:45 スイミングスクール 初級 高岩	10:00-11:00 ピラティス (定員30名) Cohalu				10:00-10:45 ヨガ (定員30名) 塚田		10:00-10:30 バランスボール (定員30名) 藤岡				10:00-11:00 YOGA (定員30名) 藤岡		10:00-11:00 ピラティス (定員30名) 山本	
						10:30-10:50 QUEENAX (定員6名)						10:30-11:15 スイミングスクール 中上級 高木						
11:00-12:00 リラクソヨガ (定員30名) 茂内				11:00-11:15 アクアストレッチ					11:00-11:45 ZUMBA 塚田		10:45-11:30 エンジョイステップ (定員21名) 松尾				11:15-12:00 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡		11:15-11:45 UBOUND30 (定員15名) 塚本	
			11:15-12:15 B to B 三好		11:15-11:45 エアロ初級 江本		11:30-11:45 アクアストレッチ						11:30-11:45 アクアストレッチ					
12:15-12:45 MEGADANZ30 山足	12:30-13:00 アクアピクス (定員35名) 茂内		12:30-13:00 X55 (定員21名) 塚本		12:00-12:45 ZUMBA 江本	12:00-12:30 アクアピクス (定員35名) ERI			12:00-13:00 B TO B まりも		11:45-12:30 ラテン エクササイズ 香澤	12:00-12:30 アクアピクス (定員35名) 松尾			12:15-13:00 HIPHOP45 AZUMI		12:00-12:30 体幹トレーニング (定員30名) 香澤	
																	12:45-13:30 中級ステップ (定員21名) 香澤	
13:00-13:30 ピラティス (定員30名) 沖					13:00-13:45 ビギナーステップ (定員21名) ERI					13:00-13:30 アクアサーキット (定員35名) 藤岡	12:45-13:30 骨盤エクササイズ (定員30名) 笠原			13:00-13:20 QUEENAX (定員6名)		12:45-13:30 中級ステップ (定員21名) 香澤	13:00-13:20 QUEENAX (定員6名)	
			13:15-14:15 ベリーダンス Cohalu	13:30-14:15 スイミングスクール 初級 高岩				13:15-14:15 BODYPUMP (TEC込み) (定員21名) 平井 優成				13:45-14:15 太極舞 飯田	13:30-14:15 スイミングスクール 初級 高木		13:15-14:00 BODYJAM (TEC込み) 濱野		13:45-14:45 BODYPUMP HEAVY (定員21名) 望月	
13:45-14:30 ヨガ45 (定員30名) 沖	14:05-14:25 QUEENAX (定員6名)				14:00-14:45 太極舞 藤岡	14:00-14:45 スイミングスクール 中上級 山足				14:00-14:45 スイミングスクール 中級 高木		14:30-15:05 LES MILLS SHAPES35 (定員20名) 濱野			14:15-15:00 LES MILLS CORE (定員30名) 梶川			
			14:30-15:15 ピラティス (定員30名) 沖	14:30-15:15 スイミングスクール 中級 高岩				14:30-15:30 BODYCOMBAT (TEC込み) 平井 優成									15:00-16:00 ヨガ (定員30名) 渋谷	
14:45-15:45 フラダンス 小山					15:00-15:45 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	15:00-15:45 スイミングスクール 初級 山足				15:00-15:45 スイミングスクール 初級 高木		15:20-15:50 BODYJAM30 濱野			15:15-16:00 BODYATTACK 後藤			
			15:30-16:00 BODYPUMP HEAVY (定員21名) 望月						15:45-16:30 ヨガ45 (定員30名) 沖						16:15-17:00 BODYCOMBAT45 後藤			
18:00-18:30			18:00-18:30		18:00-18:30			18:00-18:30	18:00-18:30		18:00-18:30				18:00-18:45		18:00-18:30	
LES MILLS GRIT			LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYATTACK			LES MILLS CORE			LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS DANCE		LES MILLS BODYATTACK	
19:00-19:45 ボクシング エクササイズ 藤原			19:00-19:45 LES MILLS CORE (定員30名) 梶川		19:00-19:30 UBOUND30 (定員15名) 塚本			19:00-19:30 LES MILLS DANCE30 藤岡			19:00-19:45 エアロ初級 渋谷			19:00-20:00	LES MILLS BODYCOMBAT		19:00-20:00	
20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu			20:00-20:20 かんたんストレッチ (定員30名)		19:45-20:45 BODYPUMP (定員21名) 望月			19:45-20:30 LES MILLS YOGA (定員30名) 藤岡			20:00-20:45 パワーヨガ45 (定員30名) 渋谷			20:15-21:15	LES MILLS BODYBALANCE		20:15-21:15	
			20:35-21:20					20:45-21:15										
21:15-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS GRIT			LES MILLS BODYCOMBAT		21:00-21:45					

レッスンご参加のお客様へ

- ・レッスン参加前に整理券(番号札)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)
(定員〇〇名)と記載されているレッスンは定員制となります。／アクアピクス定員35名(土日祝日一部期間は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)へのご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、バーデ棟1階バーデ・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、館内掲示またはバーデ・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。
- ・赤枠 有料のスイミングスクールになります。なお祝日は休講となります。詳細はスクールカレンダーもしくはバーデ・スポーツ総合受付までお問合せください。

＜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)＞

バーチャルプログラムは定員制(定員20名)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。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。

◆21:45終了のレッスンは、フィットネスクラブレギュラー・ウィークデーメンバーの方は施設利用時間を過ぎるためご参加いただけませんのでご了承ください。

代行情報はこちらのQRコードを
ご確認ください。



スタジオ



プール

整理券(番号札)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。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バーデ場内
アクアピクス: レッスン開始75分前に整理券を配布。
75分前に定員を超えている場合は抽選となります。(整理券配布時間を過ぎての抽選参加は出来かねます。)
※有料スイミングスクールは別途お申し込みが必要となります。詳細はバーデ・スポーツ総合受付までお問合せ下さい。

スタジオレッスン入場開始時間の変更

フィットネスセンター内混雑緩和のため、
2026年10月1日よりスタジオレッスン開始の10分前入場といたします。

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

※年末年始の営業に関して

2026年12月30日～2027年1月5日は
スタジオ及び、プールレッスンはお休みに
なります。ただし上記期間中バーチャルレッ
スンは実施いたします。
有料スイミングスクールは別途カレンダー
をご確認ください。
また2027年1月中旬に施設メンテナンスのた
め、フィットネスクラブは休業とさせていただきます。
詳細は後日お知らせいたします。



ヒルトン小田原フィットネスクラブ ハロウィンウィークプログラム

Hilton Odawara Fitness Club Halloween Week Program



2026年10月25日(日)～10月31日(土)

10/25 日 Sunday		10/26 月 Monday			10/27 火 Tuesday		10/28 水 Wednesday				10/29 木 Thursday		10/30 金 Friday				10/31 土 Saturday	
スタジオ	QUEENAX	スタジオ	25mプール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	25mプール	歩行プール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	25mプール	歩行プール	QUEENAX	スタジオ	プール
9:00					整理券配布9:00													
9:30		9:15-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT			9:15-9:45 大人の体操教室 (定員30名)大竹		9:15-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT						9:15-9:45 LES MILLS CORE				9:15-9:45 フィンスイム (定員16名)高木	
10:00	★ 10:00-11:00 ピラティス (定員30名)山本	10:00-10:45 MEGADANZ 山足	月曜の朝から ダンスをしてみ るのはいかがが でしょうか。。♪	今回で第3 弾！童心にも どって体を大 きく動かして みませんか？	★ 10:00-11:00 フット コンディショニング (定員25名)松尾	10:00-10:45 スイミングスクール 初級 高岩	★ 10:00-11:00 ピラティス (定員30名) Cohalu				★ 9:45-10:15 ヨガ (定員30名)塚田		★ 10:00-10:30 バランスボール (定員30名)藤岡				★ 10:00-11:00 YOGA (定員30名)藤岡	事前予約成 となります。 詳細は別途 ご確認ください。
10:30																		
11:00																		
11:30	11:15-11:45 UBOUND30 (定員15名)塚本	11:00-12:00 リラックスヨガ (定員30名)茂内				11:00-11:15 アクアストレッチ	11:15-11:45 エアロ初級 江本		11:30-11:45 アクアストレッチ				10:45-11:30 エンジョイステップ (定員21名)松尾	10:30-11:15 スイミングスクール 中上級 高木			11:15-12:00 BODYBALANCE45 (定員30名)藤岡	
12:00	12:00-12:30 体験トレーニング (定員30名)香澤							12:00-12:30 アクアピクス (定員35名)ERI					11:45-12:30 ラテン エクササイズ 香澤	12:00-12:30 アクアピクス (定員35名)松尾			12:15-13:00 HIPHOP45 AZUMI	ハロウィーンを テーマに踊りま しょう★
12:30		12:15-12:45 LES MILLS CORE (定員30名)梶川	12:30-13:00 アクアピクス (定員35名)茂内		12:30-13:00 BODYPUMPHEAVY (定員21名)望月													
13:00	12:45-13:30 中級ステップ (定員21名)香澤	13:00-13:30 ピラティス (定員30名)沖	★ 整理券配布12:45				13:00-13:45 ビギナーズステップ (定員21名)ERI						12:45-13:30 骨盤エクササイズ (定員30名)笠原			13:00-13:20 QUEENAX (定員6名)	13:15-13:50 LES MILLS SHAPES35 濱野	
13:30		13:15-13:35 AQUA HIIT (定員25名)梶川			★ 13:15-14:15 ベリーダンス Cohalu	13:30-14:15 スイミングスクール 初級 高岩							13:45-14:15 太極舞 飯田	13:30-14:15 スイミングスクール 初級 高木			14:05-14:50 DANCE #LIKENINA 藤岡・濱野	HALLOWEEN モードでDANCE を楽しみましょう♪
14:00	13:45-14:45 BODYPUMP HEAVY (定員21名)望月	★ 13:45-14:30 ヨガ45 (定員30名)沖		14:05-14:25 QUEENAX (定員6名)			★ 14:00-14:45 太極舞 藤岡	14:00-14:45 スイミングスクール 中上級 山足										
14:30					★ 14:30-15:15 ピラティス (定員30名)沖	★ 14:30-15:15 スイミングスクール 中級 高岩							★ 14:30-15:05 LES MILLS SHAPES35 (定員20名)濱野				15:05-15:50 LES MILLS CORE (定員30名)梶川	
15:00	★ 15:00-16:00 ヨガ (定員30名)渋谷	★ 14:45-15:45 フラダンス 小山	楽しく、みん なで全身脂 肪燃焼させま しょう！！		★ 15:30-16:00 UBOUND30 (定員14名)塚本・濱野	★ 15:00-15:45 BODYBALANCE45 (定員30名)藤岡	★ 15:00-15:45 スイミングスクール 初級 山足											
15:30																		
16:00						★ 15:30-16:00 UBOUND30 (定員14名)塚本・濱野							★ 15:45-16:30 ヨガ45 (定員30名)沖					
16:30														★ 16:15-16:45 健康水泳 (定員10名)山足				
17:00																		
17:30																		
18:00	18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:30 LES MILLS GRIT			18:00-18:30 LES MILLS BODYPUMP		18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK				18:00-18:30 LES MILLS CORE		18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT				18:00-18:45 LES MILLS DANCE	
18:30																		
19:00	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00-19:45 エアロステップ (定員30名)藤原	★ 藤原先生の エアロステッ プがこの日 に復活で す！初めて の方でもしっ かり楽しめま す♪		19:00-19:45 LES MILLS CORE (定員30名)梶川		19:00-19:30 BODYPUMP30 (定員21名)望月				19:00-19:30 LES MILLS DANCE30 藤岡		19:00-19:45 エアロ初級 渋谷				19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:30							19:45-20:15 UBOUND30 (定員15名)塚本				★ 19:45-20:45 BODYBALANCE (定員30名)藤岡		★ 20:00-20:45 パワーヨガ45 (定員30名)渋谷				20:15-21:15 LES MILLS BODYBALANCE	
20:00		★ 20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu			★ 20:00-21:00 BODYCOMBAT 後藤		★ 20:30-21:00 X55 (定員21名)塚本											
20:30	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT																	
21:00		★ 21:15-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT			★ 21:15-21:45 LES MILLS BODYBALANCE		★ 21:15-21:45 LES MILLS BODYBALANCE											

レッスンご参加のお客様へ

- ・レッス参加前に整理券(番号札)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)
(定員〇〇名)と記載されているレッスンは定員制となります。／ アクアピクス定員35名(土日祝日一部期間は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)へのご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、バーデ棟1階バーデ・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、館内掲示またはバーデ・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。
- ・赤枠 有料のスイミングスクールになります。なお祝日は休講となります。詳細はスクールカレンダーもしくはバーデ・スポーツ総合受付までお問合せください。

＜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)＞

- ・バーチャルプログラムは定員制(定員20名)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。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。
- ◆21:45終了のレッスンは、フィットネスクラブレギュラー・ウィークデーメンバーの方は施設利用時間を過ぎるためご参加いただけませんのでご了承ください。

代行情報はこちらのQRコードを
ご確認ください。



スタジオ



プール

整理券(番号札)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。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バーデ場内
アクアピクス: レッスン開始75分前に整理券を配布。
75分前に定員を超えている場合は抽選となります。(整理券配布時間を過ぎての抽選参加は出来かねます。)
- ※有料スイミングスクールは別途お申し込みが必要となります。詳細はバーデ・スポーツ総合受付までお問合せ下さい。

スタジオレッスン入場開始時間の変更

フィットネスセンター内混雑緩和のため、
2026年10月1日よりスタジオレッスン開始の10分前入場といたします。

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

【スペシャルイベントウィーク】

2026年10月25日(日)～10月31日(土)は
一部のレッスンが通常プログラムとは異なり、
普段では受けることが出来ないレッスン
をご用意しました。多くの方に是非ともフィ
ットネスライフを満喫していただけますと嬉し
いです。
なお、紫色のレッスンが通常スケジュールと
時間や内容が異なりますので、ご注意くだ
さい。