

# 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4月1日～6月30日

時間	月 Monday				火 Tuesday		水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday				土 Saturday		日 Sunday	
	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	スタジオ	プール	QUEENAX	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	プール
9:00	LES MILLS BODYATTACK				LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS CORE							
9:15-9:45																				
10:00	★ リラクゼーション ヨガ (定員30名) 茂内				★ フィット コンディショニング (定員25名) 松尾		★ ピラティス (定員30名) Cohalu			★ ヨガ (定員30名) 塚田			★ バランスボール (定員30名)藤岡				★ エアロ初級 宮崎	★ 水上ヨガ (定員8名)藤岡	★ ピラティス (定員30名) 山本	
10:30																				
11:00																				
11:15-11:45																				
11:30	LES MILLS CORE30 (定員30名)梶川																			
11:30-12:00	アクアピクス 茂内 (定員35名)																			
12:00																				
12:00-12:45	MEGADANZ45 山足																			
12:30																				
12:30-13:00																				
13:00	★ ヨガ (定員30名) 沖																			
13:30																				
13:30-13:45																				
13:45-14:15																				
14:00	★ バレトン30 沖																			
14:30																				
14:30-14:35																				
14:35-14:45																				
14:45-15:45	★ フラダンス 小山																			
15:30																				
15:30-15:45	アクアストレッチ																			
16:00																				
16:00-16:30																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00	LES MILLS GRIT				LES MILLS SH'BAM		LES MILLS CORE		LES MILLS CORE		LES MILLS CORE		LES MILLS GRIT							
18:30																				
19:00																				
19:00-19:45	ボクシング エクササイズ 藤原																			
19:30																				
19:30-19:45	リフレッシュヨガ (定員30名) 茂内																			
20:00																				
20:00-21:00	★ ピラティス (定員30名) Cohalu																			
20:30																				
21:00																				
21:00-21:45	LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK							

## 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ツールを使用するため定員制となります。/ 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。詳細はバーデ・スポーツ総合受付までお問合せ下さい。

## ＜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。



## 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バ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:ビギナークローンはレッスン開始45分前に配布。希望者が5名以上の場合は抽選とさせていただきます。

また有料スイミングスクールは別途お申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。

・アクアストレッチ:レッスン開始時間までにカウンター前のプールへお集りください(整理券無し)。

## 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