

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	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	25mプール	歩行プール	QUEENAX	スタジオ	プール	スタジオ	QUEENAX	
9:00	LES MILLS BODYBALANCE				LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS CORE								
10:00	リラクソヨガ (定員30名) 茂内				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 (定員30名) Cohalu			10:30-10:50 QUEENAX (定員6名)	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				10:00-10:30 エアロ初級 宮崎	10:00-10:30 水上ヨガ (定員8名)藤岡	10:00-11:00 ピラティス (定員30名) 山本		
11:00			11:00-11:15 アクアストレッチ			11:00-11:15 アクアストレッチ					10:45-11:00 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				10:45-11:30 LES MILLS CORE45 (定員30名) 梶川	10:45-11:15 アクアピクス (定員25名) 宮崎			
11:30	LES MILLS CORE30 (定員30名)梶川				11:15-12:15 B to B 椎野		11:15-11:45 エアロ初級 江本				11:00-11:45 ZUMBA 塚田									11:15-11:45 UBOUND30 (定員15名)塚本	
12:00	12:00-12:45 MEGADANZ45 山足						12:00-12:45 アクアピクス (定員35名)ERI					12:00-13:00 B to B 椎野		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			11:45-12:45 BODYBALANCE (定員30名) 藤岡	12:00-12:30 体幹トレーニング (定員30名) 香澤	
13:00	13:00-13:45 ヨガ (定員30名) 沖				12:30-13:00 X55 (定員21名)塚本		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 (定員30名) 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 (定員21名) 香澤	13:00-13:20 QUEENAX (定員6名)	
13:30					13:15-14:15 ベリーダンス Cohalu						13:00-13:30 アクアサーキット 藤岡		13:15-14:15 BODYPUMP (TEC込み) (定員21名) YU-SEI					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		
14:00	14:00-14:30 バレトン30 沖				14:00-14:45 スイミングスクール 初級 佐藤		14:00-14:45 太極舞 藤岡	14:00-14:45 スイミングスクール 上級 高木			14:00-14:45 スイミングスクール 中級 諸星		14:30-15:05 LESMILLS SHAPES35 (定員20名)演野	14:30-15:15 スイミングスクール 中上級 高木				14:00-14:35 LESMILLS SHAPES35 (定員20名)演野	13:45-14:45 BODYPUMP (定員21名) 望月		
14:30					14:30-15:15 ピラティス (定員30名) 沖		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 高木			14:30-15:30 BODYCOMBAT (TEC込み) YU-SEI		15:00-15:45 スイミングスクール 初級 諸星					14:50-15:35 BODYCOMBAT45 HYDE	15:00-16:00 ヨガ (定員30名) 川口		
15:00	14:45-15:45 フラダンス 小山		休講日 10/14 11/4		15:30-15:50 かんたんストレッチ						15:00-15:45 スイミングスクール 初級 高木		15:20-15:50 BODYJAM30 演野					15:50-16:20 バランスボール30 (定員30名)藤岡			
15:30			15:30-15:45 アクアストレッチ								15:30-15:45 アクアストレッチ										
16:00													15:45-16:30 ヨガ45 (定員30名) 沖								
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00	LES MILLS GRIT				LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS CORE				LES MILLS CORE		LES MILLS BODYCOMBAT						LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYATTACK	
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 (定員30名) 茂内		19:00-20:00 BODYPUMP (定員21名) 望月				19:00-19:30 LESMILLS DANCE30 藤岡		19:00-19:45 エアロ初級 渋谷					19:00-20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 LESMILLS BODYPUMP		
19:30																					
20:00	20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu				20:00-21:00 BODYCOMBAT 後藤		20:15-21:00 UBOUND45 (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 LESMILLS BODYBALANCE	20:15-21:15 LESMILLS BODYCOMBAT		
20:30																					
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT				21:15-21:45 LES MILLS CORE		21:00-21:30 LESMILLS DANCE				21:00-21:30 LES MILLS GRIT		21:00-21:45 LESMILLS BODYCOMBAT								

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間にいらつしや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。
- ・ビギナーロール: レッスン開始45分前に配布。希望者が6名以上の場合は抽選とさせていただきます。

※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。

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
2024/12/30～2025/01/05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。
また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。
詳細は後日お知らせいたします。