

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

2025年4月1日～6月30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 9:15-9:45				LES MILLS BODYBALANCE 9:15-9:45					LES MILLS BODYCOMBAT 9:15-9:45												
10:00	10:00-11:00 リラクゼーション ヨガ (定員30名) 茂内				10:00-11:00 フィット 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 佐藤				10:00-11:00 ピラティス (定員30名) Cohalu												
10:30									10:30-10:50 QUEENAX (定員6名)													
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																
11:30	11:15-11:45 LES MILLS CORE30 (定員30名) 堀川	11:30-12:00 アクアピクス 茂内 (定員35名)			11:15-12:15 B to B 椎野					11:15-11:45 エアロ初級 江本												
12:00	12:00-12:45 MEGADANZ45 山足									12:00-12:45 ZUMBA 江本												
12:30					12:30-13:00 X55 (定員21名) 塚本																	
13:00	13:00-13:45 ヨガ (定員30名) 沖									13:00-13:45 オリジナルエアロ ERI												
13:30					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 佐藤																
14:00	14:00-14:30 ピラティス 沖									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 高木											
14:30				14:05-14:25 QUEENAX (定員6名)																		
15:00	14:45-15:45 フラダンス 小山				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 佐藤				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											
15:30			15:30-15:45 アクアストレッチ		15:30-15:50 かんたんストレッチ																	
16:00					16:05-16:35 BODYCOMBAT30 井戸田																	
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00	18:00-18:30 LES MILLS GRIT				18:00-18:30 LES MILLS BODYPUMP					18:00-18:30 LES MILLS CORE												
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												
19:30																						
20:00	20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu				20:00-21:00 BODYCOMBAT 後藤					20:15-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT												
20:30																						
21:00	21:15-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT				21:15-21:45 LES MILLS CORE					21:15-21:45 LES MILLS DANCE												

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。

〇<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・休講情報は
こちらのQRコードから
ご確認ください。



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:9:00より整理券を配布。配布時間に希望者が8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