

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7月1日～9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	9:15-9:45 LES MILLS BODYBALANCE				9:15-9:45 LES MILLS BODYBALANCE		9:15-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT				9:15-9:45 LES MILLS BODYPUMP		9:15-9:45 LES MILLS CORE				9:15-9:45 水上ヨガ (定員5名) 藤岡					
10:00	10:00-11:00 リラックスヨガ (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	10:00-10:45 スイミングスクール 初級 山足／高木	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				10:15-11:00 YOGA45 (定員30名) 藤岡		10:00-11:00 ピラティス (定員30名) 山本			
10:30													10:45-11:30 エンジョイステップ (定員21名) 松尾									
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					11:00-11:45 ZUMBA 塚田											
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	11:30-12:00 アクアピクス (定員35名) 松尾	11:15-11:45 エアロ初級 江本		11:30-11:45 アクアストレッチ		12:00-13:00 B to B 椎野	12:30-12:45 アクアストレッチ	12:45-13:30 骨盤エクササイズ (定員30名) 笠原	13:30-14:15 スイミングスクール 初級 高木			13:00-13:45 HIPHOP AZUMI		13:45-14:45 BODYPUMP (定員21名) 望月			
12:00	12:00-12:45 MEGADANZ45 山足	下記期間 7/19-8/31 定員 25名				下記期間 7/19-8/31 定員 25名	12:30-13:00 X55 (定員21名) 塚本	下記期間 7/19-8/31 定員 25名		13:00-13:30 アクアサーキット (定員35名) 藤岡	13:15-14:15 BODYPUMP (TEC込み) (定員21名) YU-SEI	14:00-14:45 スイミングスクール 中級 鷹野	14:30-15:05 LES MILLS SHAPES35 (定員20名) 濱野	14:30-15:15 スイミングスクール 中上級 高木			14:50-15:35 BODYCOMBAT45 HYDE		15:00-16:00 ヨガ (定員30名) 渋谷			
12:30					12:30-13:00 X55 (定員21名) 塚本				13:00-13:45 オリジナルエアロ ERI	14:00-14:45 太極舞 藤岡	15:00-15:45 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	15:30-15:45 アクアストレッチ	15:45-16:30 ヨガ45 (定員30名) 沖						15:50-16:50 BODYBALANCE (定員30名) 藤岡			
13:00	13:00-13:45 ヨガ (定員30名) 沖				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 山足／鷹野		14:00-14:45 太極舞 藤岡	14:30-15:15 スイミングスクール 中級 鷹野	15:00-15:45 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	15:30-15:45 アクアストレッチ										
13:30													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 ピラティス 沖			14:05-14:25 QUEENAX (定員6名)	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 山足／鷹野	15:00-15:45 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	15:30-15:45 アクアストレッチ			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 鷹野	15:20-15:50 BODYJAM30 濱野									
14:30					15:30-15:50 かんたんストレッチ																	
15:00	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			休講日 7/19-8/31																			
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				18:00-18:30 LES MILLS CORE		18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT				18:00-18:45 LES MILLS DANCE		18:00-18:30 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 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 LES MILLS 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 LES MILLS BODYBALANCE		20:15-21:15 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				21:00-21:30 LES MILLS GRIT		21:00-21:45 LES MILLS 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。

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。



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