

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9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	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																			
9:30																			
10:00																			
10:00-10:45																			
10:30	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				10:15-11:00 YOGA45 (定員30名) 藤岡		10:00-11:00 ピラティス (定員30名) 山本	
11:00																			
11:00-12:00																			
11:30	リラクソヨガ (定員30名) 茂内																		
12:00																			
12:15-12:45	MEGADANZ30 山足																		
12:30		12:30-13:00 アクアピクス (定員35名) 茂内																	
13:00	13:00-13:30 ピラティス (定員30名) 沖																		
13:30																			
13:45-14:30																			
14:00	ヨガ45 (定員30名) 沖																		
14:30																			
14:45-15:45																			
15:00	フラダンス 小山																		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:00-18:30																			
18:30																			
19:00																			
19:00-19:45																			
19:30	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		19:00-20:00	
20:00																			
20:00-21:00																			
20:30	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)		19:45-20:15 BODYPUMP30 (定員21名) 望月				19:45-20:15 LES MILLS YOGA30 (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		20:15-21:15	
21:00																			
21:15-21:45																			

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も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。

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

【水上ヨガ・Poolno Exercise休講のお知らせ】

2026年9月1日より当面の間、水上ヨガ、及びPoolno Exerciseは休講とさせていただきます。
お客様にはご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。