

ヒルトン小田原フィットネスクラブ ゴールデンウィークプログラム スケジュール

2024年4月29日～5月6日

Hilton Odawara Fitness Club Studio Lesson Program

4/29(月) 昭和の日				4/30(火)		5/1(水)			5/2(木)			5/3(金) 憲法記念日				5/4(土) みどりの日		5/5(日) こどもの日		5/6(月) 振替休日							
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	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	スタジオ	25mプール	歩行プール	QUEENAX	
9:00	8:15-9:45 LesMILLS BODYATTACK				8:15-9:45 LesMILLS BODYBALANCE	★			8:15-9:45 LesMILLS BODYCOMBAT	★			8:15-9:45 LesMILLS CORE					8:15-9:45 LesMILLS BODYATTACK	★			8:15-9:45 LesMILLS BODYATTACK	★				
	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	★			10:00-11:00 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 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	★	10:00-11:00 リラックスヨガ (定員30名) 茂内	★		
10:00											10:45-11:00 アクアストレッチ																
10:30													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29名) 梶川		10:45-11:15 アクアピクス (定員29名)宮崎							
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)梶川	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											11:15-12:15 UBOUND (定員14名) 塚本・濱野		11:15-11:45 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			人生一度は やってみた かったブレイ クダンス！！ ぜひこのチャ ンスを逃さな いで下さい★	12:30-13:15 超初級！ ブレイクダンス入門 YAMA	★			12:00-12:45 ZUMBA 江本				12:10-12:30 QUEENAX (定員8名)		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	★			12:30-13:00 体幹トレーニング (定員30名)香澤			12:00-12:45 MEGADANZ45 山足		
12:30																											
13:00	13:00-13:45 ヨガ (定員30名) 沖	★			13:30-14:30 ベリーダンス Cohalu	★			14:00-14:35 SHAPE35 (定員20名)濱野	★			13:15-14:15 BODYPUMP (TEC込み) YU-SEI					13:00-13:45 HIP HOP TETSUO				13:15-14:00 中級ステップ (定員21名) 香澤			13:00-13:45 ヨガ (定員30名) 沖	★	
13:30																											
14:00	14:00-14:30 パレトン30 沖	★							14:00-14:35 SHAPE35 (定員20名)濱野	★			14:00-14:45 スイミングスクール 中級 諸星					14:00-14:35 LES MILLS SHAPE35 (定員20名)濱野	★			14:15-15:15 BODYPUMP (定員21名) 望月			14:00-14:30 パレトン30 沖	★	
14:30				14:15-14:35 QUEENAX (定員6名)					14:30-15:30 BODYCOMBAT (TEC込み) YU-SEI				14:30-15:30 BODYCOMBAT (TEC込み) YU-SEI									14:15-15:15 BODYPUMP (定員21名) 望月			14:45-15:45 フラダンス 小山	★	
15:00	14:45-15:45 フラダンス 小山	★			14:45-15:30 ピラティス45 沖	★			14:50-15:35 大極舞 藤岡	★			15:00-15:45 スイミングスクール 初級 諸星					14:50-15:50 DANCE #LKENNIA (TEC込み) 藤岡・濱野				15:30-16:30 ヨガ (定員30名) 川口	★		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											15:00-15:45 LES MILLS SHAPES (定員20名)青柳	★	15:00-15:45 振替レッスン 2週目3週目4週目		15:30-15:45 アクアストレッチ				15:30-16:30 ヨガ (定員30名) 川口	★				
16:00	16:00-16:45 LesMILLS BODYCOMBAT				15:45-16:15 LesMILLS BODYATTACK	★			15:50-16:35 WAKAKO's FAV BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	★			15:45-16:30 ヨガ45 (定員30名) 沖	★				16:00-16:45 LesMILLS BODYCOMBAT				16:00-16:45 LesMILLS BODYCOMBAT			16:00-16:45 LesMILLS BODYCOMBAT		
16:30					16:30-17:00 LesMILLS CORE								16:45-17:45 LesMILLS BODYATTACK					16:45-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT				16:45-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT			16:45-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT		
17:00	17:00-17:45 LesMILLS SH'BAM				17:15-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT				17:00-17:45 LesMILLS BODYATTACK				17:00-17:45 LesMILLS BODYBALANCE	★				17:00-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT				17:00-17:45 LesMILLS BODYCOMBAT			17:00-17:45 LesMILLS SH'BAM		
17:30					18:00-18:30 LesMILLS SH'BAM								18:00-18:30 LesMILLS GRIT					18:00-18:30 LesMILLS SH'BAM				18:00-18:30 LesMILLS SH'BAM			18:00-18:30 LesMILLS GRIT		
18:00	18:00-18:30 LesMILLS GRIT																										
18:30																											
19:00	18:45-19:45 トレーニング祭り (定員21名) 望月・吉川			ツールを 使ったレ ーニング を丁寧に ご案内し ていきま す。初心 者の方も 上級者の 方も必見 です。	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 SH'BAM 藤岡					19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT				19:00-20:00 LesMILLS BODYPUMP			19:00-19:45 ボクシング エクササイズ 藤原		
19:30																											
20:00	20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu	★																									
20:30					20:00-21:00 BODYCOMBAT 後藤				20:15-21:00 UBOUND45 (定員15名) 塚本				19:45-20:45 BODYBALANCE45 (定員30名) 藤岡	★								20:15-21:15 LesMILLS BODYBALANCE	★	20:00-21:00 ピラティス (定員30名) Cohalu	★		
21:00	21:15-21:45 LesMILLS BODYCOMBAT				21:15-21:45 LesMILLS BODYBALANCE	★			21:00-21:45 LesMILLS BODYCOMBAT	★			21:00-21:45 LesMILLS SH'BAM									21:15-21:45 LesMILLS BODYCOMBAT				21:15-21:45 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)
- ・ツールを使うレッスンのみ定員制となります。(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。



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 パ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

・泳法レッスン:ビギナークロールはレッスン開始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)。

ゴールデンウィークスペシャルレッスン

4/29(月)～5/6(月)の期間は一部のレッスンがゴールデンウィーク限定の特別レッスンになります。普段のレッスンとは少し違ったプログラム内容をご用意いたしましたので、皆様のご参加をお待ちしております。

※ウィーク会員の方※  
土日祝日時間外は1レッスンご参加ごとに¥2200(税込み)、マシジムもご利用される場合は¥3300(税込み)がかかります。また温泉利用時は別途入湯税¥100がかかりますのでご注意ください。

※スイムスクール会員の方※  
スタジオレッスン1レッスンご参加ごとに¥2200(税込み)、マシジムもご利用される場合は¥3300(税込み)がかかります。また温泉利用時は別途入湯税¥100がかかりますのでご注意ください。

その他ご不明な点等ございましたら、バーデ・スポーツ総合受付までお問い合わせ下さい。

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