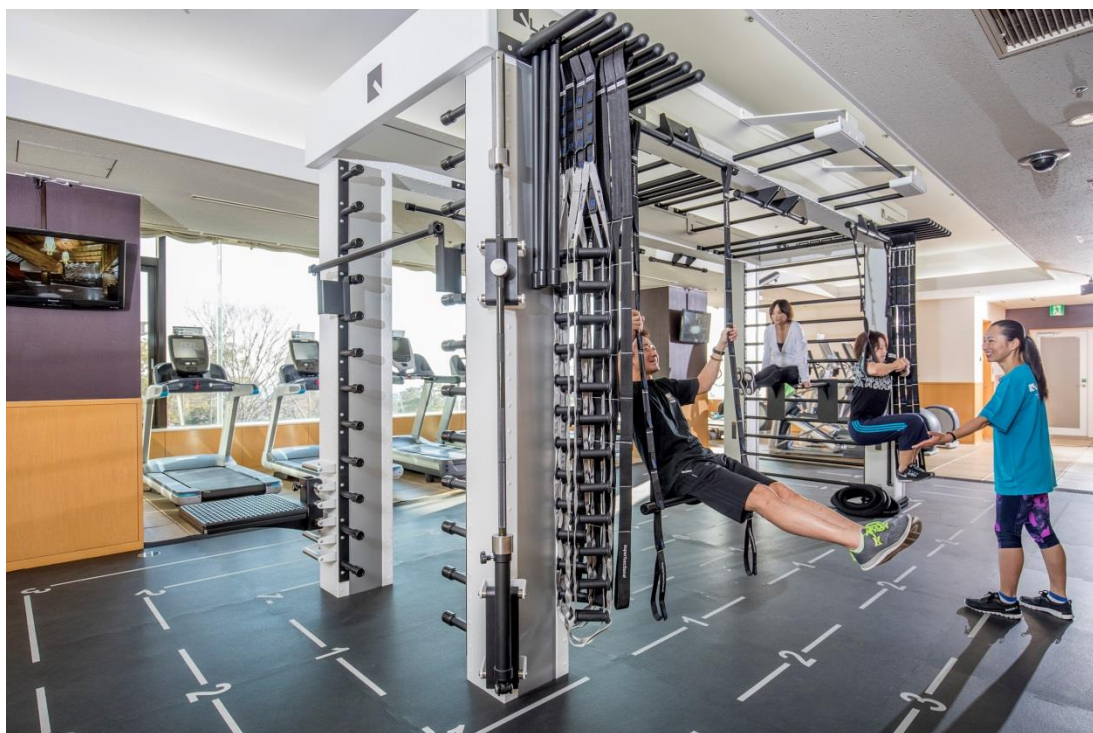


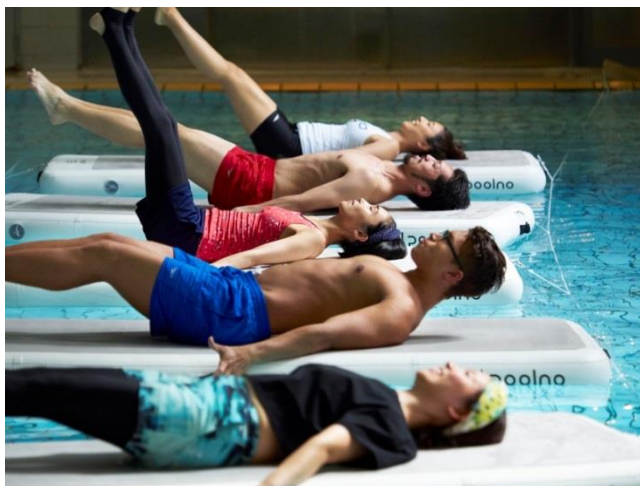
## ヒルトン小田原リゾート&スパ フィットネスの新プログラム、2つのメニューを紹介 国内業界初「Poolno(プールノ)」を導入し、水上ヨガ&エクササイズ本格始動 「Queenax(クイナックス)」の体幹強化トレーニングプログラムで体カアップ



【2018年6月26日】ヒルトン小田原リゾート&スパ(神奈川県小田原市 総支配人アンドレアス・ポツェガ)より、体幹トレーニングマシンの「Queenax(クイナックス)」で楽しくグループトレーニングしながら、体幹を強化できるプログラムと、夏にぴったりの水上ボード「Poolno(プールノ)」を使用した新エクササイズメニューを紹介します。

「Queenax(クイナックス)」は、昨年12月に改装リニューアルオープンをした際に日本国内においてホテル業界初導入のジャングルジムのようなファンクショナルトレーニングマシンです。グループトレーニングのプログラムは、ベーシック、ミドル、サーキットと3コースあり、『たった20分のトレーニングでインナーマッスルへの効果がすぐに実感することができる!』と、フィットネス会員の中でも何度もリピートされるお客様が続出している人気のトレーニングです。スーパーファンクショナル(ブランコのようにセッティングするもの)は、全身をバランスよく機能的に使う筋力トレーニングに優れており、またシンプルな動きで行えることが人気の秘密です。また、上級者や運動の達成感を存分に味わいたい方は、サーキットトレーニングがおすすめです。スーパーファンクショナルをベースにバトルロープやプラットフォーム(ステップ台のようなもの)などを組み合わせて、持久力アップ、筋力アップを図ります。今回のプログラムを組み立てた、当フィットネスセンターのプログラムコーディネーターである藤岡は、女性目線で女性に嬉しいヒップアップトレーニング、体力に自信のない方でも簡単に楽しく行えるプログラムなど含めた内容で考案しており、様々なお客様からも好評を得ています。

プールで行われるフィットネストレーニングは、こちらも日本国内の業界初となる「Poolno(プールノ)」\* を採用した水上ボードでできるヨガやエクササイズが新登場しました。バーデゾーンの 25m プールで行う「水上ボードヨガ&エクササイズ」は、プールに浮かび揺れる不安定なボードの上で行うことで、腹筋などのトレーニングがより体幹を意識した運動となり、インナーマッスルを鍛えることが同時にできます。またヨガは、コツをつかみバランスを取ることができれば、気持ちのいい達成感が味わえます。親子で参加できるトレーニングも組まれており、お子様と一緒に楽しめます。夏を迎えた今だからこそ、ダイエットを兼ね気軽にプールで爽快な運動を堪能できます。



\* 画像はイメージです。

\*「Poolno(プールノ)」とは、SUP(スタンドアップパドル)をプール仕様に改良して製作した、日本初のプール専用エクササイズボードです。サイズは、幅 80cm×長さ 230cm、厚さ 15cm、重さは 150kg まで対応可能。

20代から、上は70代以上80代の方までもが利用する当フィットネスセンターは、お客様とのコミュニケーションを大事に、様々なイベントもご用意しております。今回紹介の「Queenax(クイナックス)」と「Poolno(プールノ)」を使用した水上ボードヨガ&エクササイズを組み合わせ、加齢に負けない体づくりをしてみたいかと思いますが、スタッフが親身になり、トレーニングの内容などお話しすることも可能です。

## フィットネス施設「ヒルトンフィットネスセンター」概要

場所： バーデ棟 2 階  
営業時間： 【ご宿泊のお客様】24 時間  
【ビジターのお客様】9:00～21:00

※年中無休

※イベントやメンテナンスなどにより、営業時間を変更することもありますので、随時ホテル公式サイトをご確認ください。<https://www.hiltonodawara.jp/activity/fitnesscenter>

「Queenax(クイナックス)」レッスンスケジュール: ベーシック、ミドル、サーキット各 20 分

月曜日: 12:00、14:30、18:30

火曜日: 11:00、14:30、19:00

水曜日: 10:30、15:00、18:00

木曜日: 11:30、18:30

金曜日: 10:30、14:00、19:00

土曜日: 11:30、13:10、17:30

日曜日: 13:00、18:30

「水上ボードヨガ&エクササイズ」レッスンスケジュール:

Poolno エクササイズ、水上ヨガ、親子 Poolno エクササイズ: 各週 2～3 回程度

※今回紹介のプログラムメニューは、スケジュールに従って実施いたします。スケジュールは、月によって変動する場合があります。詳しくはホテル公式サイトをご確認ください。<https://www.hiltonodawara.jp/activity/fitnesscenter>

料金:

【ご宿泊のお客様】 無料

【ビジターのお客様】 お一人様 / 3,000 円

## 【「ヒルトン小田原フィットネスクラブ」メンバー制度】

入会金 11,000 円

ウィークデイメンバー11,000 円(月額)／レギュラーメンバー13,500 円(月額)／フィットネスゴールドメンバー28,500 円(月額)

※月額会費内でご利用可能な施設が異なります。

※上記料金には別途税金が加算されます。

※医師より運動を禁止されている方、プール利用については、刺青・タトゥーのある方のご利用はお断りしております。

※ご案内の内容は予告なく変更されることがございますのでご了承ください。

※各種レンタル用品も取り揃えております。

※16 歳以上のお客様のみご利用いただけます。

【ご予約・お問い合わせ】 バーデ・スポーツ総合案内受付 TEL: 0465-28-1208

###

## ヒルトン小田原リゾート&スパについて

2004 年 4 月、日本初のヒルトン・ワールドワイド・リゾートとして開業。箱根の連なる山々と豊潤な海に囲まれた小田原に位置し、都心から僅か 60 分、大阪からも約 2 時間と、日本の二大ビジネス都市にもアクセスしやすいロケーションです。四季折々の自然が楽しめる広大な敷地には、全室オーシャンビューの 163 の客室、10 種類の屋内外プール、サウナ、天然温泉大浴場、岩盤浴施設、スパなどのリラックス&ウェルネス施設を完備。また、18 ホールのパターゴルフコース、ゴルフ練習場、屋内外のテニスコート、フィットネスセンター、ボウリング場など、スポーツ・レジャー施設も充実しております。館内には相模湾で獲れた旬の魚介や新鮮な地場食材をお楽しみいただけるレストランをはじめ 3 つの料飲施設を有します。大小 19 室の宴会場ではビジネスとリラックスを融合した理想的なミーティング・イベントをご提案します。2015 年 3 月末に全客室、レストラン、フロントロビー、スカイバンケット、そして 2016 年 4 月にロビーラウンジとプール施設のリニューアルが完了いたしました。ヒルトン小田原リゾート&スパに関しましては [www.hiltonodawara.jp](http://www.hiltonodawara.jp) をご参照ください。また、最新の情報はフェイスブック [www.facebook.com/hiltonodawara](http://www.facebook.com/hiltonodawara) やツイッター [www.twitter.com/hiltonodawaraco](http://www.twitter.com/hiltonodawaraco) インスタグラム [www.instagram.com/hiltonodawara](http://www.instagram.com/hiltonodawara) でもご覧いただけます。

## ヒルトン・ホテルズ&リゾーツについて

ヒルトン・ホテルズ&リゾーツは、約 1 世紀にわたり世界中のお客様を歓迎してまいりました。ヒルトンのフラッグシップブランドとして世界 6 大陸で 575 軒のホテルを展開するヒルトン・ホテルズ&リゾーツは、お客様一人一人を大切に、心に残る旅のひと時を演出し、ホスピタリティの手本となるべく、進化し続けるお客様のニーズに応えるような商品・サービスを提供し続けています。ヒルトン・ホテルズ&リゾーツは、数々の受賞歴を誇るゲスト・ロイヤルティ・プログラム「ヒルトン・オナーズ」に参加しています。ヒルトンの公認予約チャネル経由で直接予約したヒルトン・オナーズ会員は、支払いの一部にポイントを使えたり、他では手にすることができない会員限定割引料金で宿泊できるほか、無料 Wi-Fi、ヒルトン・オナーズ・アプリを通してのみ利用できる様々なデジタルアメニティ(デジタル・チェックイン、ルーム・セレクト、デジタル・キー)などをご利用いただけます。

最新の情報はこちらをご覧ください。 [www.hilton.com](http://www.hilton.com), [news.hilton.com](http://news.hilton.com), [www.facebook.com/hilton](http://www.facebook.com/hilton), [www.twitter.com/HiltonHotels](http://www.twitter.com/HiltonHotels), [www.instagram.com/hiltonhotels/](http://www.instagram.com/hiltonhotels/)