



# STUDIO SCHEDULE

## 戸塚神奈川 2019年10~12月

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

7:00 OPEN

9:00 OPEN

	月曜日-Monday-				火曜日-Tuesday-				水曜日-Wednesday-				木曜日-Thursday-				金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-				日曜日-Sunday-												
	1st	2nd	G HOT		1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT						
7:15																																				
7:30																																				
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				

23:00 CLOSE

20:00 CLOSE

【スタジオ利用上の注意】  
 ・レッスン開始10分以内の入場、また、途中退場はお控え下さい。  
 ・定員制のレッスンは整理券が必要で、2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスン開始10分前より順に入室頂きます。(WEBでの予約も可能です。)  
 ・G HOTスタジオのプログラムにご参加の際は、水分補給用のドリンクと、バスタオルを必ずご持参下さい。  
 ・祝日はプログラムが変更になります。館内掲示やホームページでご確認ください。  
 【G HOT Studioフリータイム】  
 ・ストレッチエリアと同じ目的でご利用頂けます。  
 ・シューズを脱いでお入りください。  
 ・音響デッキ、空調、照明の操作はご遠慮下さい。  
 ・扉を開けたままご利用ください。  
 ・常温でのご利用となります。

⇒時間、内容、インストラクター等が変更されたレッスン  
 ⇒アクティブ  
 ⇒ダンス  
 ⇒コンディショニング調整  
 ⇒ヨガ系  
 ⇒有料クラス