



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

戸塚神奈川 2026年11月1日～

7:00 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	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT
7:15							ヨガ 7:15～8:00 鈴木 一平																
7:30																							
8:00																							
8:30	フリータイム 7:00～10:00			フリータイム 7:00～9:50							フリータイム 7:00～8:30							フリータイム 7:00～10:30					
9:00					フリータイム 7:00～11:00							フリータイム 7:00～11:15											
9:30			太極拳 9:15～10:15 末吉 康一								コンディショニング ピラティス 9:00～9:45 広井 薫												
10:00																							
10:30	整/55			整/45			整/55			整/50													
11:00	シェイプ ボクシング初級 10:40～11:25 MIWA	整/45	自力整体 10:30～11:15 沼尾 優子				自力整体 10:30～11:30 沼尾 優子			整/50	ステップ30デビュー 10:10～10:40 貝塚 あずさ												
11:30																							
12:00	LOVE BODY ART 11:45～12:30 MIWA	整/35	エアロコンディショニング 11:35～12:20 沼尾 優子	整/55	有料バレー 11:25～11:55 福田 美鈴 550円(税込)																		
12:30				整/55																			
13:00	ヨガ 12:45～13:30 高橋 春子		ラテンエアロ 12:45～13:45 杉村 美智子	整/45	ZUMBA 12:40～13:25 木上 真理子																		
13:30				整/26																			
14:00	ボディシェイプ 14:00～14:45 浅澤 かおる			整/45																			
14:30				整/45																			
15:00				整/45																			
15:30				整/45																			
16:00				整/45																			
16:30				整/45																			
17:00				整/45																			
17:30				整/45																			
18:00				整/45																			
18:30				整/45																			
19:00				整/45																			
19:30				整/45																			
20:00				整/45																			
20:30				整/45																			
21:00				整/45																			
21:30				整/45																			
22:00				整/45																			

23:00 CLOSE

20:00 CLOSE

明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら



- 【スタジオ利用上の注意】
- ・レッスン開始10分以降の入場、また、途中退出はお控え下さい。
 - ・定員制のレッスンは整理券が必要です。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る場合があります。館内掲示やホームページでご確認ください。
 - ・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
- ⇒コア・エクササイズ調整
- ⇒ヨガ系
- ⇒有料クラス