

2017年

9月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③ 有本	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
3	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	5	6 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②林	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①才脇 ②宮本 ③④有本	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②愿山 ③有本	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①宮本 ②③④有本	11 ホットストレッチ 11:30~12:30 塩見	12	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①才脇 ②③林	14 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	15 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③ 有本	16 ホットストレッチ 11:30~12:30 河本
17 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 有本	18 敬老の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	19 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①才脇 ②③有本	20 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③林	21 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	23 秋分の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
24 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③有本	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	26 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③有本	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①才脇 ②③林	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①有本 ②宮本	29	30

※ ホットストレッチはロウリュフィットネススパにて。

定員は25名までとさせていただきます。(岩盤浴ウエア着用)

※ 20時のホットストレッチ開催時は、岩盤20時のロウリュはございません。

※ 日付の下段はホットストレッチの講師名です。(都合により変更になる場合がございます。)

※ 水分補給のため、水 or お茶のご用意をお願いします。