

2018年 5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 ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③福田	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①才脇 ②小川	3 憲法記念日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②宮本	4 みどりの日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ④20:00~21:00 ①②宮本 ③④福田	5 こどもの日 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小川 ②宮本 ③④有本
6 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	8 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③福田	9 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①林 ②③有本	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①才脇 ②河本 ③宮本	11 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②愿山 ③小川	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①小川 ②宮本
13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①塩見 ②宮本 ③小川	15 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	16 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	17 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①小川 ②河本 ③宮本	18	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①②河本 ③④福田
20 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	21 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①塩見 ②宮本 ③小川	22 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③福田	23 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③林	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①有本 ②愿山 ③小川	26 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①②河本 ③宮本
27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①塩見 ②宮本 ③小川	29 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②才脇	30 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	31 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②③有本		

- ※ ホットストレッチはロウリュフィットネススパにて。
- ※ 各時間 受付は10分前、定員は25名までとさせていただきます。(岩盤浴ウェア着用)
- ※ 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。