

2018年

6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 ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②河本	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ④21:30~22:30 ①②河本③宮本④福田
3	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③21:30~22:30 ①塩見②宮本③小川	5 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	6 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①才脇②林③有本	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ホットヨガ ③18:00~19:00 ①才脇 ②河本 ③宮本	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①②有本③愿山	9 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②21:30~22:30 ①宮本②小川
10 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見②宮本	12 メンテナンス休業	13 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	14 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	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川②河本	16 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
17 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ホットヨガ ③18:00~19:00 ①塩見②有本③宮本	19 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	20 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①才脇②河本③④有本	21 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	22 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②21:30~22:30 ①愿山②林	23 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
24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②宮本	25 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	26 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①有本②才脇③福田	27 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	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川②河本	29 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③21:30~22:30 ①小川②河本③林	30 ホットヨガ ①18:00~19:00 ホットストレッチ ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①宮本②③福田

- ※ ホットストレッチ・ホットヨガ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。
- ※ 6月よりホットヨガ(18:00~19:00)を開催いたします。