

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。