

2018年

# 7月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①塩見②宮本③有本	3 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	4 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	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇②宮本	6 ホットストレッチ 11:30~12:30 小川	7 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②21:30~22:30 ①宮本②小川
8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②宮本	9 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	10 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①有本②③福田	11 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②20:00~21:00 ①河本 ②林	12 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	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①小川②愿山	14 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
15 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	16 海の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①塩見②③宮本	17 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	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇②林	19 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	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小川②河本③④有本	21 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①才脇②③福田
22 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①②有本③林	23 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	24 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②才脇	25 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	26 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①才脇②宮本③有本	27 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①有本②愿山③林	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ④20:00~21:00 ⑤21:30~22:30 ①②河本③宮本④⑤福田
29 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ①②福田③林	30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①塩見②宮本③④有本	31 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				

- ※ 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。