

2018年

10月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	1 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 塩見 宮本	2 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 20:00~21:00 河本 福田	3 ホットストレッチ 11:30~12:30 18:00~19:00 20:00~21:00 才脇 林	4 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 18:00~19:00 才脇 有本 宮本	5 ホットストレッチ 11:30~12:30 21:30~22:30 有本 小川	6 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
7 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	8 体育の日 ホットストレッチ 11:30~12:30 18:00~19:00 20:00~21:00 21:30~22:30 塩見 宮本 有本	9 ホットストレッチ 18:00~19:00 20:00~21:00 福田	10 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 有本 河本	11 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 ホットヨガ 18:00~19:00 小川 河本 宮本	12 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 有本 愿山	13 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 才脇 宮本
14 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 20:00~21:00 宮本 有本	15 ホットストレッチ 11:30~12:30 ホットヨガ 18:00~19:00 塩見 宮本	16 ホットストレッチ 15:30~16:30 河本	17 ホットストレッチ 11:30~12:30 18:00~19:00 20:00~21:00 才脇 林	18 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 18:00~19:00 才脇 河本 宮本	19 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	20 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 20:00~21:00 21:30~22:30 河本 福田
21 ホットストレッチ 11:30~12:30 20:00~21:00 小川 林	22 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 塩見 宮本	23 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 20:00~21:00 河本 才脇 福田	24 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 18:00~19:00 有本 林	25 ホットストレッチ 11:30~12:30 18:00~19:00 才脇 宮本	26 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 21:30~22:30 才脇 愿山 林	27 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 ホットヨガ 18:00~19:00 河本 宮本
28 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 小川 宮本	29 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 21:30~22:30 ホットヨガ 18:00~19:00 塩見 宮本 小川	30 ホットストレッチ 15:30~16:30 18:00~19:00 20:00~21:00 河本 福田	31 ホットストレッチ 11:30~12:30 15:30~16:30 18:00~19:00 20:00~21:00 才脇 河本 林	1	2	3

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。