

2018年 11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 ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇②宮本	2 ホットストレッチ 11:30~12:30 小川	3 文化の日 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①河本②宮本③④福田
4 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②20:00~21:00 ①宮本 ②林	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	6 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ①才脇②河本③林	8 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①河本②③有本	10 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①小川②③有本	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①塩見②宮本	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福田	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①有本 ②③林	15 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	16 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①河本②才脇③愿山	17 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①有本②③福田
18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ①小川②宮本③林	19 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	20 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	21 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林	22 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	23 勤労感謝の日 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②福田③林	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本②宮本
25 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①宮本 ②③有本	26 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	27 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②才脇	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①有本②③林	29 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①才脇②河本	30 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	

※ 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。

※ 受付は各時間10分前、岩盤浴ウェア着用をお願いします。

※ 定員はホットストレッチ25名、ホットヨガは20名です。

※ 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。