

2018年 12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 ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
2 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	3 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①塩見②宮本③林	4 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	5 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	6 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本	7 ホットストレッチ 19:30~20:30 有本	8 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①塩見 ②宮本	11 メンテナンス休業	12 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①福田 ②林	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②塩見	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①河本②有本③福田
16 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	17 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	18 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②林	20 ホットストレッチ 15:30~16:30 河本	21 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②福田	22 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河本②有本③宮本
23	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①塩見 ②宮本	25 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②福田	26 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①才脇②宮本③有本	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②塩見	29 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②有本
30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	31 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	※ 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。 ※ 19:30のホットストレッチ開催時は、岩盤20:00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。				