

2019年

1月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2	3 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①②宮本	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②福田	5 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①福田 ②宮本
6 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①宮本 ②有本	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①塩見 ②宮本	8 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②林	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②河本	11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②愿山	12 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
13 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	14 成人の日 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	15 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②福田	16 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	17 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	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	19 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田
20 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	21 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	22 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②林	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②河本	25 ホットストレッチ 19:30~20:30 愿山	26 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①②有本
27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②宮本	28 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	29 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②福田	30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	31 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		

- ※ 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。