

2019年 2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 11:30~12:30 才脇	2 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田
3 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	5 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	6 ホットストレッチ 19:30~20:30 林	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	8 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①福田 ②愿山	9 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有本②河本③宮本
10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②宮本	11 建国記念の日 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	12 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②林	14 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	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①才脇 ②有本	16 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田
17 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	18 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	19 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②福田	20 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②林	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宮本	22 ホットストレッチ 19:30~20:30 愿山	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①②有本③宮本
24 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	25 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小川	26 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	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有本③林	28 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有本②河本③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。