

# 2019年 3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  小川	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  ①有本 ②宮本	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 ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①②有本	7 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	8 ホットストレッチ 15:30~16:30  福田	9 ホットストレッチ 18:00~19:00  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 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塩見 ②③宮本	12 ホットストレッチ 19:30~20:30  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 ①15:30~16:30 ②18:00~19:00  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 ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①②有本	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  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 19:30~20:30  林	21 春分の日 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ホットヨガ ②18:00~19:00  ①有本 ②宮本	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②愿山	23 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00  ①有本 ②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 ホットヨガ ③18:00~19:00  ①塩見 ②③宮本	26 ホットストレッチ 19:30~20:30  福田	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①才脇 ②有本	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①小川 ②河本	29 ホットストレッチ 11:30~12:30  河本	30 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  ①②河本 ③宮本
31	<p>※ 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。</p>					