

# 2019年 4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 塩見	2 ホットストレッチ 15:30~16:30 才脇	3 ホットストレッチ 19:30~20:30 林	4 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	5	6 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
7 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	9 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①才脇 ②有本	11 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②愿山	13 ホットヨガ ③18:00~19:00 宮本
14 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①宮本 ②有本	15 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	16 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田	17 ホットストレッチ 19:30~20:30 林	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	19 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	20 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
21	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	23 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②林	25 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	26 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①福田 ②愿山	27 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①小川②宮本③有本	29 昭和の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	30 国民の休日 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田				

- ※ 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。