

2019年

# 5月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1 即位の日</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30  才脇	<b>2 国民の休日</b> 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小川 ③宮本	<b>3 憲法記念日</b> ホットストレッチ 15:30~16:30  福田	<b>4 みどりの日</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①河本 ②福田
<b>5 こどもの日</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①有本 ②宮本	<b>6 振替休日</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00  ①塩見 ②宮本	7 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①河本 ②福田	8 ホットストレッチ 15:30~16:30  有本	9 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00  ①河本 ②宮本	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②愿山	<b>11</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30  ホットヨガ ②18:00~19:00 ①有本 ②宮本
<b>12</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①有本 ②宮本	<b>13</b> 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	<b>14</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①河本 ②福田	<b>15</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②林	<b>16</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00  ①才脇 ②宮本	<b>17</b> ホットストレッチ 11:30~12:30  有本	<b>18</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①有本 ②福田
<b>19</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①有本 ②宮本	<b>20</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①塩見 ②宮本	<b>21</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②福田	<b>22</b> ホットストレッチ 19:30~20:30  林	<b>23</b> 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	<b>24</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①有本 ②福田	<b>25</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①有本 ②小川
<b>26</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30  ①有本 ②宮本	<b>27</b> 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	<b>28</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30  ①有本 ②福田	<b>29</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②林	<b>30</b> ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00  ①河本 ②宮本	<b>31</b> ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30  ①才脇 ②小川	

- ※ 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。