

2019年

6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 ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	3 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	4 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①才脇 ②有本	6 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ホットヨガ ②18:00~19:00 ①小川 ②宮本	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②小川	8 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②宮本	10 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	11 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田	12 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	13 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②愿山	15 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 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 ①塩見 ②宮本	18 ホットストレッチ 15:30~16:30 河本	19 メンテナンス休業	20 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	21 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①福田 ②小川	22 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
23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	24 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	25 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①才脇 ②福田	26 ホットストレッチ 19:30~20:30 林	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②才脇	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②愿山	29 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	<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>					