

2019年 8月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ホットストレッチ 11:30~12:30 小川	3 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田
4 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	5 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	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 ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②林	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②小川	9 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①福田 ②愿山	10 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ①小川 ②宮本
11 山の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①有本②宮本③小川	12 振替休日 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	13 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	16 ホットストレッチ 19:30~20:30 小川	17 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②小川
18	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①塩見 ②宮本	20 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	21 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②林	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①有本 ②宮本	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③19:30~20:30 ①小川②福田③愿山	24 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有本 ③宮本
25 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	26 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	27 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	28 ホットストレッチ 19:30~20:30 林	29 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①②有本	31 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 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。