

2019年

9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 15:30~16:30 有本	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	3 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田	4 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②林	5 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	6 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①小川 ②福田	7 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
8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	10 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田	11 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②林	12 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	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②愿山	14 ホットストレッチ 19:30~20:30 福田
15 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	16 敬老の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①塩見 ②宮本	17 臨時休業	18 臨時休業	19 臨時休業	20 臨時休業	21 ホットストレッチ 19:30~20:30 小川
22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①有本 ②宮本	23 秋分の日 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	24 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①河本 ②福田	25 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②19:30~20:30 ①小川 ②林	26 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②愿山	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②19:30~20:30 ①有本 ②福田
29 ホットストレッチ 15:30~16:30 宮本	30 ホットストレッチ 11:30~12:30 塩見					

- ※ 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。