



2019年  
10月

# 岩盤浴スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
11:00			ホットストレッチ 11:30～ 河本	ホットヨガボール 11:30～才脇	ホットストレッチ 11:30～ 有本	ホットストレッチ 11:30～ 小川	フィットネス レクチャータイム
13:30			14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ
16:00				ホットストレッチ 16:30～ 小川	ホットストレッチ 16:30～ 宮本		
18:15			ホットストレッチ 19:30～福田	ホットストレッチ 19:30～ 林	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田
	6	7	8	9	10	11	12
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見		ホットストレッチ 11:30～ 有本	ホットストレッチ 11:30～ 才脇	ホットストレッチ 11:30～ 有本	
13:30	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ
16:00	ホットストレッチ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 宮本	フィットネス レクチャータイム	ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホット バランスボール 16:30～福田	
18:15	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～有本	ホットストレッチ 19:30～福田	ホットストレッチ 19:30～ 林	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～ 愿山	20:00 ロウリュ
	13	14	15	16	17	18	19
11:00	ホットストレッチ 11:30～ 小川	ホットストレッチ 11:30～ 塩見	ホットストレッチ 11:30～ 有本	ホットヨガボール 11:30～才脇	ホットエクササイズ 11:30～ 有本	ホットストレッチ 11:30～ 小川	ホットストレッチ 11:30～ 有本
13:30	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ
16:00	ホットストレッチ 16:30～ 小川	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットストレッチ 16:30～ 小川	ホットストレッチ 16:30～ 宮本	フィットネス レクチャータイム	ホットストレッチ 16:30～ 有本
18:15	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田	ホットストレッチ 19:30～ 林	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田
	20	21	22	23	24	25	26
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見		ホットストレッチ 11:30～ 有本	ホットストレッチ 11:30～ 才脇	ホットストレッチ 11:30～ 小川	ホットストレッチ 11:30～ 河本
13:30	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ
16:00	ホットストレッチ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 宮本	フィットネス レクチャータイム	ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホット バランスボール 16:30～福田	
18:15	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田	ホットストレッチ 19:30～ 林	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～ 愿山	20:00 ロウリュ
	27	28	29	30	31		
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見	ホットストレッチ 11:30～ 河本	ホットストレッチ 11:30～ 才脇	ホットエクササイズ 11:30～ 有本		
13:30	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ	14:00 ロウリュ		
16:00		ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットストレッチ 16:30～ 小川	ホットストレッチ 16:30～ 有本		
18:15	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田	ホットストレッチ 19:30～ 林	20:00 ロウリュ		

※定員はホットストレッチ・やさしいストレッチ25名、ホットヨガ・エクササイズ・バランスボール・ヨガボール20名

※水分補給のため、水orお茶のご用意をお願いします

※講師は都合により変更になる場合がございます