



2020年 2月 岩盤浴スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
							1
11:00							
13:30							14:00 ロウリュ
16:00							
18:15							ホットストレッチ 19:30～福田
	2	3	4	5	6	7	8
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見	やさしい ホットストレッチ 11:30～ 上田	ホットヨガポール 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～ 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～ 有本	ホットストレッチ 16:30～ 宮本			ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホット バランスボール 16:30～福田	ホットストレッチ 16:30～ 河本
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～ 小川
	9	10	11	12	13	14	15
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	ホットストレッチ 11:30～ 河本	ホットストレッチ 11:30～ 才脇	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	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 河本	ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットストレッチ 16:30～ 宮本		ホットストレッチ 16:30～ 河本
18:15	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～有本	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～ 愿山	ホットストレッチ 19:30～福田
	16	17	18	19	20	21	22
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見	やさしい ホットストレッチ 11:30～ 上田	ホットヨガポール 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～ 才脇	
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	ホット バランスボール 16:30～福田	ホットストレッチ 16:30～ 河本
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～ 小川
	23	24	25	26	27	28	29
11:00	ホットストレッチ 11:30～ 有本	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～ 河本	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	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホットストレッチ 16:30～ 宮本		腰痛改善ホット 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～ 河本
18:15	ホットストレッチ 19:30～ 小川	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～福田	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～ 愿山	20:00 ロウリュ

※定員 ホットストレッチ・やさしいストレッチ・腰痛改善ホット 25名

※定員 ホットヨガ・バランスボール・ヨガポール 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・講義内容は都合により変更になる場合がございます