



2020年 3月 岩盤浴スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	ホットヨガポール 11:30～ 才脇		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	ホットストレッチ 16:30～ 宮本		ホットストレッチ 16:30～ 有本	ホットヨガ 16:30～ 宮本	ホットミニ バランスボール 16:30～ 福田	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	20:00 ロウリュ	ホットストレッチ 19:30～ 小川	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ
	8	9	10	11	12	13	14
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	やさしい ホットストレッチ 11:30～ 上田	ホットストレッチ 11:30～ 河本	ホットヨガポール 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		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～ 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	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
	15	16	17	18	19	20	21
11:00		ホットストレッチ 11:30～ 塩見	きれいになるヨガ 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～ 小川	ホットストレッチ 11:30～ 河本	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	ホットヨガ 16:30～ 宮本			ホットストレッチ 16:30～ 宮本	ホットミニ 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	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	腰痛改善ホット 19:30～ 小川
	22	23	24	25	26	27	28
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	やさしい ホットストレッチ 11:30～ 上田	ホットストレッチ 11:30～ 河本	ホットストレッチ 11:30～ 才脇	きれいになるヨガ 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	ホットストレッチ 16:30～ 有本		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	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	20:00 ロウリュ	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～ 福田
	29	30	31				
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					
13:30	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～ 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				

※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