



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