

2017年

# 5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 ①11:30~12:30 PMホットストレッチ ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 有本	5 こどもの日	6 PMホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
7 PMホットストレッチ 18:00~19:00 有本	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 PMホットストレッチ ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	9 PMホットストレッチ 20:00~21:00 有本	10 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 林	11 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	12 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①愿山 ②有本	13 PMホットストレッチ 18:00~19:00 有本
14 PMホットストレッチ 18:00~19:00 有本	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 PMホットストレッチ ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	16 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 有本	17 PMホットストレッチ 18:00~19:00 林	18 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 有本	19	20 PMホットストレッチ 18:00~19:00 宮本
21 PMホットストレッチ 18:00~19:00 有本	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 PMホットストレッチ 18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	23	24 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 林	25 ホット体操 11:30~12:30 PMホットストレッチ 20:00~21:00 富田 有本	26 PMホットストレッチ 18:00~19:00 愿山	27 PMホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①宮本 ②有本
28 ホット体操 11:30~12:30 富田	29 ホットストレッチ 11:30~12:30 塩見	30	31			

※ ホットストレッチ・ホット体操はロウリュフィットネススパにて（岩盤浴ウェア着用）  
定員は25名までとさせていただきます。

※ 20時のホットストレッチ開催時は、岩盤20時のロウリュはございません。

※ 日付の下段はホットストレッチ・ホット体操の講師名です。  
（都合により変更になる場合がございます。）