

2017年 7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 ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①宮本 ②③有本
2 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 有本	3 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	4 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 有本	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①才脇 ②③林	6	7	8 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①宮本 ②③有本	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	11 ホットストレッチ 18:00~19:00 才脇	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②林	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①才脇 ②③有本	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②③有本
16 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 有本	17 海の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	18 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 有本	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②林	20 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③有本	21	22 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①宮本 ②③有本
23 ホット体操 11:30~12:30 富田	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①塩見 ②③宮本	25 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 有本	26 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①② 林	27 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	29 ホットストレッチ 11:30~12:30 河本
30 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 有本	31 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	<p>※ 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。 定員は25名までとさせていただきます。(岩盤浴ウェア着用)</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 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。)</p> <p>※ 7月より21:30~22:30のホットストレッチを開催いたします。</p>				