

2017年

# 8月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 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	3 ホットストレッチ 18:00~19:00 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 ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
6 ホットストレッチ 18:00~19:00 才脇	7 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	8	9 ホットストレッチ 18:00~19:00 林	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①才脇 ②宮本 ③④有本	11 山の日 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①塩見 ②有本	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①宮本 ②③④有本	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	15	16 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	17 ホットストレッチ 18:00~19:00 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 11:30~12:30 河本
20	21 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	22 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①才脇 ②③有本	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③林	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①才脇 ②宮本 ③④有本	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	26 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
27 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①②③有本	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	29	30 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	31		

※ ホットストレッチ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。(岩盤浴ウエア着用)

※ 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の講師名です。(都合により変更になる場合がございます。)

※ 水分補給のため、水 or お茶のご用意をお願いします。