

# 2017年 10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 11:30~12:30 有本	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	3	4 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	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	6	7 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
8 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	9 体育の日 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塩見 ②③宮本④有本	10	11 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	12 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	13 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①有本 ②愿山	14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①有本 ②宮本
15 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	16 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	17	18 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	19 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	20	21 ホットストレッチ 18:00~19:00 河本
22 ホットストレッチ 11:30~12:30 宮本	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	24 ホットストレッチ 18:00~19:00 才脇	25 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	26 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
29	30 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	31 ホットストレッチ 11:30~12:30 河本				

※ 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。(岩盤浴ウェア着用)

※ 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。