

2017年 11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 ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③林	2 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	3 文化の日	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
5	6 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	7	8 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	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①有本 ②宮本	10 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①宮本 ②③有本	13 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	14	15 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	16 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	17	18 ホットストレッチ 18:00~19:00 河本
19	20 ホットストレッチ 11:30~12:30 塩見	21	22 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	23 勤労感謝の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
26	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	28 ホットストレッチ 18:00~19:00 才脇	29 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	30 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 ②③④有本		

※ ホットストレッチはロウリュフィットネススパにて。

※ 各時間 受付は10分前、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。