

2017年 12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 ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 林	2 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
3 ホットストレッチ 11:30~12:30 有本	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	5	6 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	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	8 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愿山③④林	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②宮本
10 ホットストレッチ 11:30~12:30 宮本	11 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	12	13 メンテナンス休業	14 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①宮本 ②有本	15 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 林	16 ホットストレッチ 18:00~19:00 河本
17	18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	19 ホットストレッチ 18:00~19:00 才脇	20 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	21 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	22 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愿山③④林	23 天皇誕生日 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 ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①宮本 ②③有本	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	26	27 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	28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③宮本	29 ホットストレッチ 11:30~12:30 河本	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河本 ②宮本③④有本
31	<p>※ 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。</p>					