

2018年

1月 岩盤浴スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦 ホットストレッチ 11:30~12:30 塩見	2	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宮本	5 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 林	6 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①宮本 ②③福田
7 ホットストレッチ 18:00~19:00 有本	8 成人の日 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	9 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	10 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	11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	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河本 ②宮本③④有本
14 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①有本 ②林	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	16 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	17 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	18 ホットストレッチ 18:00~19:00 宮本	19	20 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①② 福田
21 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①有本 ②林	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	23 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	24 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	25 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	26 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	27 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
28 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①宮本 ②林	29 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	30 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①才脇 ②③福田	31 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			

※ 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。