

2018年 3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 21:30~22:30 林	3 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福田
4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①小川 ②林	5 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	6 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	7 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ①才脇 ②林	8 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②21:30~22:30 ①宮本 ②小川	9 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	10 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②21:30~22:30 ①宮本 ②有本
11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①宮本 ②林	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①塩見 ②宮本 ③小川	13 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	14 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	15 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	16 ホットストレッチ ①20:00~21:00 ②21:30~22:30 ①②有本	17 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①小川 ②③福田
18 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①小川 ②林	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①塩見 ②宮本	20 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①才脇 ②福田	21 春分の日 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②林	22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②21:30~22:30 ①有本 ②小川	23 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①河本 ②愿山	24 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③有本
25 ホットストレッチ 11:30~12:30 小川	26 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①塩見 ②③有本	27 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	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林	29 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	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 ②③④有本	31 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③小川

※ 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。