

2018年 4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 ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②有本	2 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①塩見 ②河本 ③宮本	3 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	4 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②20:00~21:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②林 ③小川	5 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	6 ホットストレッチ 21:30~22:30 林	7 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①河本 ②宮本 ③④有本
8 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	9 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 ②宮本 ③④有本	10 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②福田	11 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①才脇 ②河本 ③林	12 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①小川 ②宮本	13 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③21:30~22:30 ①河本 ②塩見 ③林	14 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小川 ②宮本 ③④福田
15 ホットストレッチ 20:00~21:00 林	16 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③18:00~19:00 ①塩見 ②河本 ③宮本	17 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	18 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 ②③林 ④小川	19 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①才脇 ②宮本	20 ホットストレッチ 21:30~22:30 林	21 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ④21:30~22:30 ①小川 ②河本 ③④有本
22 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00 ①②宮本 ③林	23 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	24 ホットストレッチ ①15:30~16:30 ②18:00~19:00 ③20:00~21:00 ①河本 ②③福田	25 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②15:30~16:30 ①才脇 ②河本	26 ホットストレッチ 11:30~12:30 才脇	27 ホットストレッチ ①11:30~12:30 ②18:00~19:00 ①小川 ②愿山	28 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小川 ②宮本 ③④福田
29 昭和の日 ホットストレッチ ①18:00~19:00 ②20:00~21:00 ①②有本	30 振替休日 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					

- ※ 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。
- ※ 4月より15:30~16:30のホットストレッチを開催いたします。