

# 溶岩&岩盤プログラム タイムスケジュール

2010.1~

月	火	水	金	土	日・祝
溶岩デトックス	溶岩ダイエット	溶岩ストレッチ	溶岩ダイエット	溶岩ヨガ	溶岩ストレッチ
STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	斉藤 薫	斉藤 薫
10:30~11:00	12:30~13:00	10:30~11:00	12:30~13:00	12:00-12:30	11:00~11:30
溶岩骨盤スリム	溶岩ストレッチ	溶岩ダイエット	溶岩ストレッチ	岩盤ビューティー60	岩盤アロマヨガ60
STAFF	STAFF	STAFF	佐藤 弘幸	大坪 陽子 (有料)	斉藤 薫 (有料)
12:30~13:00	16:15-16:45	12:30~13:00	15:00~15:30	13:30-14:30	12:00-13:00
岩盤アロマヨガ60	溶岩デトックス	岩盤アロマヨガ60	溶岩ストレッチ	溶岩ダイエット	溶岩ヨガ
吉岡 幸枝 (有料)	STAFF	村田 安希子 (有料)	STAFF	STAFF	村田 安希子
13:15-14:15	20:00~20:30	15:30-16:30	20:00~20:30	18:30~19:00	16:00~16:30
溶岩骨盤スリム	岩盤アロマヨガ60	溶岩ヨガ	岩盤アロマヨガ60		
STAFF	村田 安希子 (有料)	高橋 慎悟	高橋 慎悟 (有料)		
17:30~18:00	20:45-21:45	17:30~18:00	20:45-21:45		

## 《注意事項》

- ・必ず館内着を着用のうえお越しください。
- ・岩盤アロマヨガは有料プログラムになります。フロントでお申し込みのうえお越しください。  
※場所は男女共用岩盤浴室で行います。レッスン開始5分前にはお集まりください。  
※岩盤ビューティーのレッスンのみ、女性専用岩盤浴室で行います。
- ・汗をたくさんかきますので水分を必ずご持参のうえご参加ください。
- ・暑い中に行いますので体調がよろしくない場合はご遠慮ください。
- ・レッスン中、気分が悪くなりましたらすぐに中止しましょう。
- ・レッスン5分前には集合していただきますようよろしくお願いいたします。