

# 溶岩 & 岩盤プログラム 2010.6~ タイムスケジュール

月	火	水	金	土	日・祝
溶岩デトックス STAFF 10:30~11:00	溶岩ストレッチ STAFF 12:30~13:00	溶岩ストレッチ STAFF 10:30~11:00	NEW 溶岩ヨガ 田村 久則 12:30~13:00	溶岩ヨガ 宮下 薫 12:00-12:30	溶岩ストレッチ 宮下 薫 11:00~11:30
NEW 溶岩ヨガ 田端 麻美 12:30~13:00	溶岩ストレッチ STAFF 16:15-16:45	NEW 溶岩ヨガ 田端 麻美 12:30~13:00	溶岩ストレッチ 佐藤 弘幸 15:00~15:30	岩盤アロマヨガ60 宮下 薫 (有料) 13:30-14:30	岩盤アロマヨガ60 宮下 薫 (有料) 12:00-13:00
岩盤アロマヨガ60 吉岡 幸枝 (有料) 13:15-14:15	岩盤アロマヨガ60 村田 安希子 (有料) 19:30-20:30	岩盤アロマ整体ヨガ60 慎悟 (有料) 15:45-16:45	溶岩ヨガ NEW 慎悟 20:00~20:30	溶岩ダイエット STAFF 18:30~19:00	溶岩ストレッチ STAFF 16:00~16:30
溶岩スリム STAFF 17:30~18:00	溶岩デトックス STAFF 20:45-21:15	溶岩ヨガ 慎悟 17:30~18:00	岩盤アロマヨガ60 慎悟 (有料) 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。
- ・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。
- ・暑い中で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。