

カラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2019.9～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～ 通常入浴	10:10～11:10 YOGA 柳	10:00～ 通常入浴	10:10～11:10 美彩心 近藤	10:00～ 通常入浴	10:10～11:10 ピラティス (第1・3) 原田	10:00～ 通常入浴
11:00	通常入浴 11:15まで						
12:00	11:30～12:30 リラックスYOGA 大塚	11:30～12:30 美彩心 坂本	通常入浴 12:20まで	11:30～ 通常入浴	通常入浴 12:15まで	11:30～12:30 YOGA 石井	
13:00	12:50～13:50 気功&ストレッチ 大塚	12:50～ 通常入浴	12:40～13:30 ボディケア &ストレッチ 大城		12:30～13:30 デトックスYOGA 石井	12:50～13:40 骨盤調整YOGA 石井	通常入浴 13:35まで
14:00	14:10～ 通常入浴		14:10～15:10 ピラティス 原田		13:50～14:50 リラックスYOGA 石井	14:00～ 通常入浴	13:50～14:40 骨盤調整YOGA 石井
15:00							15:00～16:00 リラックスYOGA 石井
16:00			15:30～ 通常入浴		15:10～ 通常入浴	通常入浴 16:15まで	
17:00						16:30～17:30 美彩心 岡本	16:20～ 通常入浴
18:00	通常入浴 18:15まで	通常入浴 18:15まで		通常入浴 18:35まで		17:50～ 通常入浴	通常入浴 18:30まで
19:00	18:30～19:30 美彩心 近藤	18:30～19:20 骨盤調整YOGA 石井	通常入浴 18:45まで	18:50～19:40 機能改善ピラティス 斉藤	通常入浴 19:45まで		
20:00	19:50～ 通常入浴	19:40～20:40 デトックスYOGA 石井	YOGA 石井	20:00～ 通常入浴	20:00～21:00 美彩心 久永		
21:00		21:00～ 通常入浴	20:20～ 通常入浴			通常入浴 21:30まで	
22:00					21:20～ 通常入浴		
			通常入浴22:30まで				

ライフティック閉館時間:月～金23時 土22時 日・祝19時