

コラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2021年1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:10~11:10 YOGA 柳	10:00~12:10 通常入浴	10:10~11:10 美彩心 近藤	10:00~13:00 通常入浴	10:10~11:10 ピラティス (1/16・30)原田 10:10~11:10 リラックスYOGA (1/9・23)茂内	10:10~11:10 機能改善 ピラティス 原田
11:00	11:00~12:00 リラックスYOGA 石井						
12:00		11:40~12:40 美彩心 (1/5・19)坂本 11:40~12:40 美BODYアライメント (1/12・26)坂本	イベントレッスン	11:40~19:30 通常入浴	1/9・23 11:40~13:30 通常入浴	11:40~12:40 機能改善ピラティス (1/16)原田 11:40~12:40 美顔リリース (1/30)原田	11:40~12:40 美顔リリース 原田
13:00	12:30~13:30 YOGA 石井		12:40~13:40 ボティケア& ストレッチ 大城			ほくしローラーを 使用します。 必要な方はタオルを ご持参ください。	
14:00	14:00~19:30 通常入浴	13:10~15:10 通常入浴			13:30~14:30 リラックスYOGA 石井	14:00~15:00 骨盤調整YOGA 石井	13:10~18:30 通常入浴
15:00			14:10~15:10 ピラティス 原田				
16:00		15:40~16:40 美彩心 近藤	15:40~19:30 通常入浴	ほくしローラーを 使用します。 必要な方はタオルを ご持参ください。	15:40~16:40 美BODY リリース natsu	16:00~17:00 美彩心 岡本	1/17(日) メンテナンスのため 臨時休業
17:00		17:10~19:30 通常入浴			17:10~19:30 通常入浴		
18:00						17:30~19:30 通常入浴	
19:00							ご入浴最終受付 時間は17:30 となります。
20:00	ご入浴最終受付時間は18:30となります。						
21:00							
22:00							

ライフティック閉館時間：月～土20時 日・祝19時

