



THE CITY COUNTRY CLUB
2019年1月度 レッスン
JANUARY LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
	1	2	3	4	5	6
	休講	休講	休講			
		19:00-20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	休講	16:45 - 17:45 ヨガ Yoga (鈴木) 18:00-19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (松原)
7	8	9	10	11	12	13
11:00-12:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (鈴木)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (松原)
		17:30 - 18:30 ヨガ Yoga (鈴木)				
		19:00-20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	19:00-20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (甲斐)
14	15	16	17	18	19	20
11:00-12:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (鈴木)			
16:00-17:00 ヨガ Yoga (鈴木)		19:00 - 20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	19:00-20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
21	22	23	24	25	26	27
11:00-12:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (鈴木)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
		17:30 - 18:30 ヨガ Yoga (鈴木)				
		19:00 - 20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	19:00-20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (甲斐)
28	29	30	31			
11:00-12:00 ピラテイス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (鈴木)			
			19:00-20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)			

*スケジュールと内容は変更させていただくこともございます。

Schedule and the class is subject to change without prior notice.

*体調が思わしくないと判断させていただいた時には参加をご遠慮いただく場合がございます。

The hotel may request the participant to withdraw the training subject to individual health condition.

*レッスンは混み合うこともございます。ご予約も承っております。

Reservation in advance is recommended.

*デイトタイムユースのお客様がレッスンにご参加いただく際は、有料となります。