



THE CITY COUNTRY CLUB  
2019年2月度 レッスン  
FEBRUARY LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
				1	2	3
					16:00-17:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
4	5	6	7	8	9	10
11:00-12:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	水泳 3月末迄 休講	休講			16:00-17:00 ヨガ Yoga (松原)
		17:30 - 18:30 ヨガ Yoga (鈴木)				
		19:00-20:00 バレティス® 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 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (甲斐)
11	12	13	14	15	16	17
11:00-12:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	水泳 3月末迄 休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (鈴木)			
16:30-17:30 ヨガ Yoga (鈴木)		19:00 - 20:00 バレティス® 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 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
18	19	20	21	22	23	24
11:00-12:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	水泳 3月末迄 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 バレティス® 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 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (竹之下)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (甲斐)
25	26	27	28			
11:00-12:00 ピラティス Pilates (カキウチ)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	水泳 3月末迄 休講	休講			
			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場合がございます。

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。