



THE CITY COUNTRY CLUB
2019年3月度 レッスン
MARCH LESSONS

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

*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。