


 THE CITY COUNTRY CLUB
 2021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
				ヨガ 休講	16:00-17:00 ピラティス Pilates (垣内)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
4	5	6	7	8	9	10
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	19:00 - 20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (武田)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (橋本)	ピラティス 休講	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
11	12	13	14	15	16	17
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	19:00 - 20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (武田)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (垣内)	17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (武田)
18	19	20	21	22	23	24
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	19:00 - 20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (武田)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (橋本)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (垣内)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
25	26	27	28	29	30	31
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 ダンス Dance (下林)	19:00-20:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (武田)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (垣内)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)

*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.

*レッスンは込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.