



THE CITY COUNTRY CLUB
2021年11月度 レッスン
November LESSONS

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
1	2	3	4	5	6	7
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	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 (オギヨシ)
8	9	10	11	12	13	14
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	※ 19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	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 (オギヨシ) 17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (小倉)
15	16	17	18	19	20	21
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	※ 19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	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 (原)
22	23	24	25	26	27	28
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	※ 19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (橋本)	16:00-17:00 ピラティス Pilates (永木)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田) 17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (小倉)
29	30					
11:00-12:00 ピラティス Pilates (垣内)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)					

*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.

*※(平日水曜日9:30-10:30)は貸し切りのためスタジオをご利用頂けません。

The studio is unavailable from 9:30 to 10:30 on Wednesdays.