



THE CITY COUNTRY CLUB
2022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
	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 (伊藤)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 健康太極拳 休講	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギヨシ)
7	8	9	10	11	12	13
11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	※ バレティス® ストレッチ 休講	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 19:00 - 20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (原)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (田中) 17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (小倉)
14	15	16	17	18	19	20
11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	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 (森谷)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 19:00 - 20:00 健康太極拳 Tai Chee ()	18:00-19:00 ヨガ Yoga (小池)	16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギヨシ)
21	22	23	24	25	26	27
11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	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 (伊藤)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 19:00 - 20:00 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (田中) バレティス® ケア 休講
28	29	30				
11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	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 (森谷)				

*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.