

  
 THE CITY COUNTRY CLUB  
 2023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 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)
2	3	4	5	6	7	8
筋コンディショニング 休講	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	19:00 - 20:00 バレテイス® 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 (富松)  17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
9	10	11	12	13	14	15
筋コンディショニング 休講	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	※	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (小池)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (富松)
16	17	18	19	20	21	22
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)	※	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (原)	16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オキョン)  17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
23	24	25	26	27	28	29
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)	※	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)			
30	31					
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 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (森谷)	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 (オキョン)

\*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.

\*※(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.