



THE CITY COUNTRY CLUB  
2023年3月度 レッスン  
March LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			※ 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)			
		19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	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 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
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)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
		19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (三好)	18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (原)		17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (伊藤)
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
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)			
		19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (森谷)	18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	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 (富松)
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (田中)
		19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (小池)		17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (伊藤)
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
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)			
		19:00 - 20:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	健康太極拳  休講	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		

\*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.

\*※(平日木曜日9:30-10:15)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 10:15 on Thursday .