



THE CITY COUNTRY CLUB
2023年6月度 レッスン
JUNE LESSONS

			1	2	3	4
			※ 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 (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)
5	6	7	8	9	10	11
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 (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 ヨガ Yoga (オギョン) 17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
12	13	14	15	16	17	18
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 (伊藤)	※ 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 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (金城)
19	20	21	22	23	24	25
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 (伊藤)	※ 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 (原)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン) 17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
26	27	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 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (森谷)	※ 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)		

*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感じた際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 .