



THE CITY COUNTRY CLUB
2024年6月度 レッスン
Jun LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
					1	2
					16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
3	4	5	6	7	8	9
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)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
10	11	12	13	14	15	16
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)	18:00-19:00 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)
17	18	19	20	21	22	23
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)	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
						17:15 - 18:15 バレテイス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
24	25	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 (伊藤)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)	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)

*スケジュールと内容は変更させていただく場合がございます。

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場合がございます。ご予約も承っております。