



THE CITY COUNTRY CLUB
2024年7月度 レッスン
July LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
1	2	3	4	5	6	7
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 (前田)
		19:00 - 20:00 バレテイス® 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 (富松)	16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	
8	9	10	11	12	13	14
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 (前田)
		19:00 - 20:00 バレテイス® 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 (富松)		17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
15	16	17	18	19	20	21
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)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
		19:00 - 20:00 バレテイス® 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 (富松)	16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	
22	23	24	25	26	27	28
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 (前田)
		19:00 - 20:00 バレテイス® 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 (富松)		17:15 - 18:15 バレテイス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
29	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 (伊藤)				

*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。