



THE CITY COUNTRY CLUB
2024年8月度 レッスン
Aug 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) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	2 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	3 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	4 16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
5 11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	6 11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	7 18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	8 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	9 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	10 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	11 16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン) 17:15-18:15 バレティス® ケア Balletes® Care (伊藤)
12 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田) 休講	13 11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	14 18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	15 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 健康太極拳 Tai Chee (森田) 休講	16 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	17 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	18 16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギョン)
19 11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	20 11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	21 18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	22 ヨガ Yoga 休講	23 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	24 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	25 16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田) 17:15 - 18:15 バレティス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
26 11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	27 11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	28 18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	29 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)	30 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	31 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	

*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こともございます。ご予約も承っております。