



THE CITY COUNTRY CLUB
2024年12月度 レッスン
Dec LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
						1 ヨガ 休講
2	3	4	5	6	7	8
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)	18:00 - 19:00 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) 17:15-18:15 バレテイス® ケア Balletes® Care (伊藤)
9	10	11	12	13	14	15
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)	18:00 - 19:00 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)
16	17	18	19	20	21	22
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)	18:00 - 19:00 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 (前田) 17:15 - 18:15 バレテイス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
23	24	25	26	27	28	29
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)	18:00 - 19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田) 健康太極拳 休講	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
30	31					
11:00 - 12:00 筋コンディショニング Body Conditioning (戸田)	リズムストレッチ 休講					

*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。