



THE CITY COUNTRY CLUB
2025年1月度 レッスン
Jan 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) バレテイス® ストレッチ 休講	2 11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (オギョン) 健康太極拳 休講	3 18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)	4 16:00-17:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	5 16:00-17:00 ヨガ Yoga (前田)
6	7	8	9	10	11	12
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) 18:30 - 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® Stretch (伊藤)
13	14	15	16	17	18	19
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)	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) 18:30 - 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 (オギョン)
20	21	22	23	24	25	26
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) 18:30 - 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 (前田) 17:15 - 18:15 バレテイス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
27	28	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)	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) 18:30 - 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。