



THE CITY COUNTRY CLUB
2025年12月 レッスン
December 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)
		18:00 - 19:00 バレティス® 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 (オギヨン)
		18:00 - 19:00 バレティス® 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 バレティス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
15	16	17	18	19	20	21
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 (オギヨン)
		18:00 - 19:00 バレティス® 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)
		18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	健康太極拳 休講	18:00-19:00 ヨガ Yoga (富松)		17:15 - 18:15 バレティス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
29	30	31				
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)					
		バレティス® 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あります。

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あります。ご予約も承っております。