


 THE CITY COUNTRY CLUB
 2026年4月度 レッスン
 April LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
		1	2	3	4	5
			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)	
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)		11:00 - 12:00 ヨガ Yoga (前田)			16:00-17:00 ヨガ Yoga (オギヨシ)
		18:00 - 19:00 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)
13	14	15	16	17	18	19
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 (オギヨシ)
		18:00 - 19:00 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)	
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)		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)
27	28	29	30			
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)			
		18:00 - 19:00 バレテイス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)	健康太極拳 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。