



THE CITY COUNTRY CLUB

2026年9月 レッスン

September LESSONS

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
	1	2	3	4	5	6
	11:00 - 12:00 リズムストレッチ Rhythm Stretch (下林)	18:00 - 19:00 バレティス® 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)
7	8	9	10	11	12	13
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 バレティス® 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)
		17:15 - 18:15 バレティス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)	18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)			
14	15	16	17	18	19	20
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 バレティス® 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)
			18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)			
21	22	23	24	25	26	27
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 バレティス® 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 (前田)
			18:30 - 19:30 健康太極拳 Tai Chee (森田)			16:00-17:00 バレティス® ケア Balletes® Stretch (伊藤)
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)	18:00 - 19:00 バレティス® ストレッチ Balletes® Stretch (伊藤)				

*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。