

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (7月)

2020/6/25 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00-11:15			ヨガシナジー Naoto	ノンストレスヨガ Miho	ピラティス (FRP) 初級 Megumi		
12:00-13:15				ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		
14:00-15:15			エポリューションウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota	ハタヨガ 初級 Fumie		
16:00-17:15			ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ***	ヨガシナジー Miho	不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 4,18,25日	
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi	ピラティス(FRP) 初級 Wataru		
19:00-20:15						*** 中級以上のクラスとなります。	

休館日：

- ※スケジュールはやむを得ず変更する場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。
- ※グループレッスンは予約制となります。定員は12名
- ※スタジオは15分前より受付開始、10分前よりドアオープンとなります。
- ※ママクラス(スケジュール枠 グレー部分となります)
- ※ママクラスのレッスンは60分となります。

【月1クラス】

【不定期クラス】

4(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 18(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 25(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

24(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 29(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto

※ベビーサイン(夏開催) 7月22日(水) 12:00-13:00

【お持ち物】 室内シューズ エポリューションウォーキング

