

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (7月)

2020/7/27 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			エリビ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 1.8.29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】

16(日) 13:00-14:15 ピラティス (FRP)ヨガ Kasumi

【不定期クラス】

1(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 8(土) 17:00-18:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 29(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

12(水) 14:00-15:15 エリビューションウォーキング Coco
 12(水) 16:00-17:15 フローヨガ Coco
 14(金) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 14(金) 14:00-15:15 ハタヨガ Fumie

※ベビーサイン (夏開催) 8月26日 (水) 12:00-13:00

【お持ち物】 室内シューズ エリビューションウォーキング

【イベントのお知らせ】

8月8日 (土) エイトの日スペシャル！オンラインレッスン無料開放日！！

14:00 エリビューションウォーキング Wataru
 15:30 ハレトン Megumi
 16:45 FRPヨガ Kasumi
 18:15 FRPオールレベル Wataru
 20:00 ノンストレスヨガ Miho



詳しくはHPをご覧ください