

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (12月)

2020/11/25 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
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		不定期クラス (10:30~) はじめての「バレエ」 Megumi 20日
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Naoto ***	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		不定期クラス (13:00~) ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 20日
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			
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 5.19.26日	
18:00-19:15			ハダヨガ 初級 Sumie	ハダヨガ 初級 Kasumi			
19:00-20:15						*** 中級以上のクラスとなります。	

年末年始：12月28日～1月5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】

20(日) 10:30-12:00 はじめてのバレエ Megumi
20(日) 13:00-14:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi

【不定期クラス】

5(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
19(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
26(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

3(木) 10:00-11:15 ノンストレスヨガ Miho
16(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto

※ベビーサイン12月16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