

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー Naoto	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 10:00-11:15 3.24日	
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★		ママピラティス Kimiko 12:00-13:00	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi 10:00-11:30 10日	
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-15:00 6.20日	エポリューションウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota	NEW! マタニティピラティス Kimiko 13:30-14:30		
16:00-17:15			ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★	ハタヨガ 初級 Madoka	不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 3.10.17.24日	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi 16:00-17:30 18日
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi			
19:00-20:15						★★★ 中級以上のクラスとなります。	

※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、マタニティクラス(スケジュール枠 グレー部分となります)

※ママクラス、マタニティクラスのレッスンは60分となります。

※ペーサイン4月20日 (火) 10:00-11:00

【不定期クラス】

6(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 20(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 3(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 24(土) 13:00-14:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 3(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 10(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 17(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 24(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 10(土) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi
 18(日) 16:00-17:30 はじめてのバレエ Megumi

【休 講】

2(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 2(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko

【お持ち物】 室内シューズ エポリューションウォーキング

八王子のヨガ・ピラティス・ウォーキングスタジオ
TAKT EIGHT
 〒192-0082
 東京都八王子市東町3-9 鈴木ビル地下1階
 TEL&FAX: 042-649-1545
 E-mail: info@takt8.jp
 web: http://www.takt8.com