

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (10月)

2021/9/27 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー 中級(初心者不可) Naoto ***	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 9日	はじめてのバレエ Megumi 10:30-11:45 31日
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ***	NEW! FRP×バランスロカール Megumi 12:00-13:00 9/23～スタート	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 13:00-14:15 31日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45 5.12.19日	エリージュンウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota	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 ***	ハダガ 初級 Madoka	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 16.30日	
18:00-19:15			ハダガ 初級 Sumie	ハダガ 初級 Kasumi		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 23日	
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。

※中村尚人シナジー中級クラス初心者不可

※ママクラス、マタニティクラス(スケジュール特) 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。

※9/23～スタート FRP×バランスロカール (5人限定) 12:00-13:00

【不定期クラス】

5(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 12(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 19(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 9(土) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 16(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 23(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 30(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 31(日) 10:30-11:45 はじめてのバレエ Megumi
 31(日) 13:00-14:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi

【休 講】

6(水) 14:00-15:15 エリージュンウォーキング Coco
 6(水) 16:00-17:15 フローヨガ Coco
 13(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級者) Naoto
 13(水) 12:00-13:15 FRPピラティス (中級) Naoto
 15(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
 27(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級者) Naoto
 27(水) 12:00-13:15 FRPピラティス (中級) Naoto

【お持ち物】

室内シューズ エリージュンウォーキング
 5本指ソックス、大きめのタオル：FRP×バランスロカール