

	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	NEW! はじめてのピラティス (FRP) Megumi 10:00~11:15 12日	
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★	バランスロッカー Megumi 12:00-13:00	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45 1.15.22.29日	エポリューションウォーキング Coco		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 ★★★			
18:00-19:15		ハタヨガ 初級 Kasumi 19:00~20:15 22日		ハタヨガ 初級 Kasumi		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 5.12.19.26日	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 1.15.29日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 4.18日	★★★ 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15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。

※中村尚人ヨガ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。

※バランスロッカー (5人限定) 12:00-13:00

【不定期クラス】

1(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 15(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 22(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 29(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 1(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 15(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 22(火) 19:00-20:15 ハタヨガ (初級) Kasumi
 29(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi

5(土) 13:00-14:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 12(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 19(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 26(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 12(土) 10:00-11:15 はじめてのピラティス (FRP) Megumi
 4(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko
 18(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko

【休 講】

2(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
 2(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco
 8(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 23(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto
 23(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto

【お持ち物】 室内シューズ : バランスロッカー
 5本指ソックス : バランスロッカー

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