

	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 <b>28日</b>	
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 <b>13:30-14:45</b> <b>10.17.31日</b>	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		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi <b>19:00~20:15</b> <b>31日</b>	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 <b>19:00~20:15</b> <b>24日</b>		ハタヨガ 初級 Kasumi	<b>NEW!</b> ピラティス (FRP) 初級 Genki <b>19:00~20:15</b> <b>13.27日</b>	ピラティス (FRP) 初級 Megumi <b>7.14.21日</b>	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi <b>10.17日</b> ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko <b>6.20日</b>	★★★ 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18~20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】

10(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi  
 17(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi  
 24(火) 19:00-20:15 ハタヨガ (初級) Kasumi  
 31(火) 19:00-20:15 ピラティス (ヨガFRP) Kasumi  
 6(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko  
 20(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko  
 13(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Genki  
 27(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Genki

28(土) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

6(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko  
 6(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko  
 24(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 28(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi → 10:00~に変更

【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