

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			【休講】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		
12:00-13:15			NEW! ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 8.15.22日 ★★★	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 7.14.21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		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 19:00~20:15 28日	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 21日		ハタヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 10.24日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 4.11.25日	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 7.14日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 3.17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は休講

※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】

7(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi

14(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi

21(火) 19:00-20:15 ハタヨガ (初級) Kasumi

28(火) 19:00-20:15 ピラティス (ヨガFRP) Kasumi

【休 講】

1(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto

8(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto

15(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto

22(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto

18(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

28(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【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