

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			NEW! 【チャリティークラス】 ヨガシナジー Yuta 第2.4週目 10.24日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi		
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi ★★★	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 2.9.16.23.30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 23日	ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★			
18:00-19:15		NEW! 健康ヨガ 初級 Kasumi 19:00~20:15 30日		NEW! 健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 12.26日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 2.9.16日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 5.19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。

※チャリティークラス (予約制) ドネーション (寄付) で参加可。(目安: ¥500~)

※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】

2(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 9(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 16(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 23(火) 19:00-20:15 ピラティス (ヨガFRP) Kasumi
 30(火) 19:00-20:15 健康ヨガ (初級) Kasumi

【休 講】

5(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 5(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 : 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