

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー (初級) Yuta	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	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 20日	ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★			
18:00-19:15		健康ヨガ 初級 Kasumi 19:00~20:15 27日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 9.23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 13日 ★★★	ハタヨガ Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 16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。当日3時間前まで予約・キャンセル可能

(当日天候、電車停止でキャンセルの場合、042-649-1545 または 0120-09-1545へおかけください)

※スタジオは15分前より受付・ドアオープンとなります。

※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

【休 講】

- 1(木) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 1(木) 18:00-19:15 健康ヨガ (初級) Kasumi
- 2(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko
- 6(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 7(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
- 7(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco
- 13(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 15(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi
- 23(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
- 23(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
- 24(土) 18:00-19:15 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
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