

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 6日		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		アーサナ塾 レベル1 Kasumi 10:00-12:00 5日
12:00-13:15	ピラティス (FRP) 初級 Kaori 13日		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		ダンベルヨガ Kasumi 13:30-14:45 5日 ★★★
16:00-17:15		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 19:00~20:15 16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 23日		健康ヨガ 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	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 14.21日 ★★★			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。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

(初回体験WEEK) 5/1-11 初級レベルのクラスは入門に変更しての開催になります。(FRP中級、ママ・マタニティクラス除く)

【不定期開催】

5(日) 13:30-14:45 ダンベルヨガ Kasumi  
 6(月) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 13(月) 13:00-14:15 ピラティス (FRP)初級 Kaori

【休 講】

1(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco  
 1(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco  
 3(金) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 3(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko  
 3(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko  
 29(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta  
 30(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi  
 31(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko  
 31(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko  
 31(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko

【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