

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							TAKT EIGHTイベント 七夕スペシャル 8:30~16:30 5レッスン 7日
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		アーサナ塾 レベル1 Kasumi 10:00-12:00 21日
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 16日	ハタ・ヨガ (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 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 2.9.30日 ★★★	ノンストレスヨガ (90分) Naoto ★★★		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。 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

※7月よりCoco先生のレッスン名が変更となります (ヨガフロー (3A's) →ハタ・ヨガ (3A's))

【七夕スペシャル】

7(日) 8:30-16:30 5レッスン

【不定期開催】

21(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi

【時間変更】

16(火) 14:45-16:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi (スタジオ使用により時間変更となっております)

【休 講】

9(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
10(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta → (代講) ダンベルヨガ Kasumi  
17(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta → (代講) ダンベルヨガ Kasumi  
31(水) 19:00-20:15 ノンストレスヨガ Naoto

【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

