

	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	アーサナ塾 レベル1 Kasumi 10:00-12:00 14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	NEW! 血流巡るヨガシナジー(初級) Miho	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 17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 24日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 13.27日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	NEW! ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:30~20:30	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 3.10日 ★★★	ノンストレスヨガ (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 6.20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

【不定期開催】

14(土) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi

【時間変更】

24(火) 11:00-12:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

27(金) 11:30-12:30 ママピラティス Kimiko

27(金) 12:45-13:45 マタニティピラティス Kimiko

【休 講】

11(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta → (代講) ダンベルヨガ Kasumi

12(木) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko

12(木) 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

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