

	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 <b>10:00-12:00 18日</b>	
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi <b>★★★</b>	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	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi <b>13:00-14:15 18日</b>	
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi <b>13:30-14:45</b>	エポリューションウォーキング Coco	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 <b>19:00~20:15 21日</b>	ハタ・ヨガ (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi <b>★★★</b>			
18:00-19:15		健康ヨガ 初級 Kasumi <b>19:00~20:15 28日</b>		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki <b>19:00~20:15 10.31日</b>	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:30~20:30	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi <b>7.14日</b> <b>★★★</b>	ノンストレスヨガ (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko <b>17.24日</b>	<b>★★★</b> 中級以上のクラスとなります。	

【年末年始】 ~1/5

- ※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】

- 18(土) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
- 18(土) 13:00-14:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi

【休 講】

- 【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