

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール（6月）

2025年5月29日 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							NEW! おはようピラティス Megumi 8:45-9:45 1日
10:00-11:15		アーサナ塾 レベル1 Kasumi 10:00-12:00 24日	肩こり予防のヨガシナジー 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(第1.3.5) パレトン (第2.4) Megumi 11:30-12:30 11:30~12:15	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	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	ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:00~20:15	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 3.10日 ***	ノンストレスヨガ(第1.3) ヨガシナジー (第2.4) (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 6.20日	NEW! パレトン(オールレベル) Megumi 19:30-20:15	

*** 中級以上のクラスとなります

【不定期開催】

24(火) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi

【曜日or時間変更】

14(土) 18:30-19:45 ピラティス FRP(初級) Megumi

【休 講】

18(水) 10:00-11:15 肩こり予防のヨガシナジー(初級) Yuta

【オンラインクラスもあります】

＊火曜19:00-20:00 FRピラティス(初級) Keiko
 ＊水曜19:00-20:00 FRピラティス(初級) Yuuki
 ＊木曜14:00-15:00 FRピラティス(オールレベル) Megumi
 ＊金曜12:30-13:30 FRピラティス(初級) Megumi

※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) 時間変更11:30-12:30に変更となります。

※水曜10:00~のヨガシナジー は肩こり予防のためのヨガシナジー に変更となります。

