

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (7月)

2025年6月27日 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30							おはようピラティス Megumi 8:30-9:30 6日
10:00-11:15	NEW! やさしいチェアピラティス Megumi 9:30-10:45 7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		NEW! サンデーモーニングヨガ Yuta 8:30-9:30 27日
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) バレトン (第2.4) Megumi 11:30-12:15 11:30~12:15	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		アーサナ塾 レベル 1 Kasumi 10:00-12:00 6.27日
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 15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 22日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 11.25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 1.8.29日 ***	ノンストレスヨガ(第1.3.5) ヨガシナジー (第2.4) (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 4.18日	バレトン(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】

6(日) 8:30-9:30 おはようピラティス Megumi
7(月) 9:30-10:45 やさしいチェアピラティス Megumi
6(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル 1 Kasumi
27(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル 1 Kasumi
27(日) 8:15-9:15 サンデーモーニングヨガ Yuta

【オンラインクラスもあります】

*日曜 9:30-10:30 FRピラティス(初級) Yuuki (7/13・20)
*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

【休 講】

7(月) 19:00-20:15 ピラティスFRP(初級) Yuuki

※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11:30-12:15に変更となります。



八王子のヨガ・ピラティス・ウォーキングスタジオ
TAKT EIGHT
〒192-0081
東京都八王子市横山町2-7石川ビル4F・5F
TEL & FAX : 042-649-3020
E-mail : info@takt8.jp Web : https://takt8.com/