

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (8月)

2025年7月28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 3-31日
10:00-11:15			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 10-24日
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi***	NEW! バランストレーニング (第1.3.5) ハレトン (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 3日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45	エポリユ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 19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 26日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 8.15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 5-12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 19:00~20:15 1.22.29日	ハレトン(オールレベル) Megumi 19:30-20:15	

8月8日は エイトの日！ 当日限定SPECIALクラス開催！

*** 中級以上のクラスとなります

・・・詳細は別チラシをご覧ください・・・

【不定期開催】

- 3-31(日) 8:30- 9:30 おはようピラティス Megumi
- 3(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
- 3(日) 14:00-15:15 ヨガFRP (FRピラティス) Kasumi
- 10-24(日) 8:15- 9:15 サンデーモーニングヨガ Yuta

【曜日or時間変更】

- 15(金) 19:00- 20:15 FRピラティス(初級) Genki
- 22(金) 19:00- 20:15 FRピラティス(初級) Keiko

【休 講】

- 5(火) 13:30-14:45 FRピラティス(初級) Megumi
- 8(金) 19:00-20:15 FRピラティス(初級) Genki
- 13(水) 10:00-11:15 肩こり予防のヨガシナジー(初級) Yuta
- 14(木) 14:00-15:15 血流巡るヨガシナジー(初級) Miho
- 15(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
- 15(金) 13:30-14:30 マタティピラティス Kimiko
- 20(水) 19:00-20:30 ノンストレスヨガ Naoto

【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
- *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。

※バランストレーニングクラスは5人限定となります。

