

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (12月)

2025年11月26日 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						健康バレエ Megumi 9:30-10:45 27日	おはようピラティス Megumi 8:30-9:30 21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		アーサナ塾 レベル1 Kasumi 11:00-13:00 14日
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi***	バランストレーニング (第1.3.5) バレトン (第2.4) Megumi 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 16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 23日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00-20:15 12.26日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	ピラティス (FRP) 初級 Yuuki 19:00~20:15	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 2.9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 5.19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】

14(日) 11:00-13:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
21(日) 8:30- 9:30 おはようピラティス Megumi
27(土) 9:30- 10:45 健康バレエ Megumi
19(金) 19:00-20:00 トライアルピラティス Genki

【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

【曜日or時間変更】

【休 講】

※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。



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/