

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (1月)

2025年12月25日 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						健康バレエ Megumi 9:30-10:45 10.17日	おはようピラティス Megumi 8:30-9:30 18日
10:00-11:15			NEW! リラクソヨガ 初級 Kasumi 9:30-10:15	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi		NEW! 朝ヨガ Yuta 8:15-9:15 11.25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		アーサナ塾 レベル1 Kasumi 10:00-12:00 11日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45	NEW! 歩いて整うウォーキング Coco	NEW! やさしいフローヨガ (初級) Miho	マタニティピラティス Kimiko 13:30-14:30		壁ヨガ Kasumi 13:00-14:15 11日
16:00-17:15		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 19:00-20:15 20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 27日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00-20:15 9.23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 6.13日 ***	ハンストレスヨガ(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 16.30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】

11(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi  
11(日) 13:00-14:15 壁ヨガ Kasumi  
18(日) 8:30- 9:30 おはようピラティス Megumi  
10.17(土) 9:30- 10:45 健康バレエ Megumi

【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/