

studio TAKT EIGHT グループレッスンスケジュール (3月)

2026年3月1日 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						健康バレエ Megumi 9:30-10:45 21日	おはようピラティス Megumi 8:30-9:30 1.15日
10:00-11:15			リラックスヨガ 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		朝ヨガ Yuta 8:15-9:15 8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 1日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45	歩いて整うウォーキング Coco	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		
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 Yuuki 19:00~20:15	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 3.10.31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 6.20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】

1(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
1.15(日) 8:30-9:30 おはようピラティス Megumi
21(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

【休 講】

22(日) 8:15-9:15 朝ヨガ Yuta
27(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
31(火) 13:30-14:45 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(スケジュール枠 グレー部分となります)

※ママ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/