

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

2018/11/25 更新

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝ヨガ Naoto 6:30-7:45		朝ヨガ Coco 7:30-8:30				
10:00-11:15	やさしいヨガ Yoriko	ハタヨガ オールレベル Aki	マタニティヨガ Yoriko	ピラティス(FRP) 初級 Fuyumi	ピラティス(FRP) 初級 Megumi		リストレイティブヨガ NOBUKO
12:00-13:15	ママヨガ Yoriko	マタニティヨガ MAKI		ヨガシナジー 初級 Kota			ハタヨガ初級 NOBUKO
14:00-15:15	進化ウォーキング Coco	ママヨガ (1・3・5週) ママボール&ヨガ (2・4週) MAKI	やさしいヨガ Eri	NEW! ヨガシナジー 中級 Kota	女性のための ヨーガ MAKI 14日		
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco	首ヨガ Kaori 25日	ピラティス(FRP) 初級 Eri	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi		ヨガシナジー 初級 Taka	ハタヨガ初級 Maki
18:00-19:15	ピラティス(FRP) 初級 Megumi	基本のやさしいハタ ヨガ Yuko		ハタヨガ初級 Kasumi	ピラティス(FRP) 初級 Izumi	ピラティス(FRP) 初級 Eri	
19:45-21:00	ハタヨガ 初級 Sumie	ピラティス(FRP) 初級 Keiko	ピラティス(FRP) 初級 Kaori	ピラティス(FRP) 初級 Wataru		初心者の方も安心して ご参加いただけるクラスです。	

## 休館日：12/7(金)、12月27日～1月3日

※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。  
 ※スタジオは15分前よりドアオープンとなります。グループレッスンは現金での前払い制となります。  
 ※マタニティ、ママクラス(スケジュール枠 グレー部分)は予約制です。HPよりご予約をお願いします。

【月1クラス】 12(水) 10:00-11:15 産前産後理学療法士クラス Keiko【要予約】  
 2018/12/18(火) アロマヨガ Hiro  
 2018/12/19(水) 11:15-12:00 産前産後の相談会【予約不要・無料】  
 2018/10/25(火) 16:00-17:15 首ヨガ Kaori

【代 講】 1(土) 16:00-17:15 ヨガシナジー初級 Taka→バレトン Megumi  
 6(木) 12:00-13:15 シナジー初級 Kota→ハタヨガフロー Wataru

【休 講】 1(土) ヨガシナジー Taka  
 6(木) ヨガシナジー (初級) (中級) Kota  
 12(水) マタニティヨガ Yoriko  
 18(火) 基本のやさしいハタヨガ Yuko  
 21(金) 女性のためのヨガ MAKI  
 24(月) 朝ヨガ Naoto  
 ママヨガ Yoriko

【お持ち物】 室内シューズ： 進化ウォーキング

八王子のヨガ・ピラティス・ウォーキングスタジオ

## TAKT EIGHT

〒192-0082  
 東京都八王子市市東町3-9 錦木ビル地下1階  
 TEL&FAX: 042-649-1545  
 E-mail: info@takt8.jp  
 web: http://www.takt8.com