

	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		リストラティブヨガ NOBUKO
12:00-13:15	ママヨガ Yoriko	マタニティヨガ MAKI	NEW! ママピラティス Kimiko	ヨガシナジー 初級 Kota	NEW! マタニティピラティス Kimiko		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) ママポール&ヨガ (2・4週) MAKI	やさしいヨガ Eri	ヨガシナジー 中級 Kota	女性のための ヨーガ MAKI 4.11.18日	NEW! リフレッシュ/ハタヨガ Mariko	
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco	首ヨガ Kaori 22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 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：1月1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よりご予約お願いします。

- 【月1クラス】 9(水) 12:00-13:15 産前産後理学療法士クラス Kaori【要予約】  
 16(水) 11:15-12:00 産前産後の相談会【予約不要・無料】  
 22(火) 16:00-17:15 首ヨガ Kaori
- 【月2クラス】 12(土) 10:00-11:15/レトン Megumi  
 29(火) 16:00-17:15/レトン Megumi
- 【代 講】 15(火) 19:45-21:00 FRP (初級) Keiko→太陽礼拝初級 Yuko

- 【休 講】 14(月) 朝ヨガ Naoto  
 14(月) ママヨガ Yoriko  
 15(火) FRP (初級) Keiko  
 25(金) 女性のためのヨーガ MAKI

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