

	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	ママピラティス Kimiko	ヨガシナジー 初級 Kota	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 ヨガ MAKI 1.8.15日	リフレッシュハタヨガ 初級 Mariko	
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco	首ヨガ Kaori 26日 バレトン Megumi 12日	ピラティス(FRP) 初級 Eri	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi	バレトン Megumi 22日	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：

※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】 /13 (水) 10:00-11:15 産前産後理学療法士クラス Keiko【要予約】

2019/3 /20(水) 11:15-12:00 産前産後の相談会【予約不要・無料】

2019/3 /26(火) 16:00-17:15 首ヨガ Kaori

2019/3 /10(日) 16:00-17:15 アロマヨーガ Maki

【月2クラス】

2019/3 /12 (火) 16:00-17:00/バレトン Megumi

2019/3/22 (金) 16:00-17:00/バレトン Megumi

【代 講】 /3/2 (土) 16:00-17:15 ヨガシナジー初級 Taka→ハタヨガ初級 Sumie

2019/3/3 (日) 10:00-11:15 リストラティブヨガ NOBUKO→リフレッシュハタヨガMariko

2019/3/3 (日) 12:00-13:15 ハタヨガ初級 NOBUKO→ピラティス (FRP) 入門 Megumi

2019/3/10 (日) 10:00-11:15 リストラティブヨガ NOBUKO→リストラティブヨガMaki

2019/3/10 (日) 12:00-13:15 ハタヨガ初級 NOBUKO→ハタヨガ初級 Maki

2019/3/21 (木) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級En→アロマヨーガ Maki

【休 講】 1(金) マタニティピラティス Kimiko

13(水) マタニティヨガ Yoriko

13(水) ママピラティス Kimiko

15(金) マタニティピラティスKimiko

22(金) マタニティピラティスKimiko

22(金) 女性のためのヨーガMAKI

25(月) 朝ヨガNaoto

27(水) ママピラティス Kimiko

29(金) ピラティス (FRP)初級Megumi

29(金) マタニティピラティスKimiko

29(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