

# LESSON SCHEDULE

- レッスンスケジュール -

清水店  
更新日：2023/08/01

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~ (45 min) ピギナーストレッチ ★ RYO ★	10:00~ (45 min) スローヨガ ★ YUKA ★	10:00~ (45 min) ベーシックヨガ ★ MINAMI ★	10:00~ (45 min) ピラティス ★ EMI ★	10:00~ (45 min) ベーシックヨガ ★ RYO.S ★	10:00~ (45 min) ホットヨガ ★ TOMOMI ★	
11:00	11:00~ (45 min) TOTAL FIT ★ IKUE ★		11:00~ (45 min) ZUMBA ★ MINAMI ★	11:00~ (45 min) ZUMBA ★ KYOKO ★ <b>NEW</b>	11:00~ (45 min) ZUMBA ★ YUKI ★ <b>NEW</b>	<p>火曜日、木曜日を担当していたYUKIのZUMBAが金曜日に引っ越し。もしかしたら、今秋スタート予定の「ZUMBA TONING」が体験できるかも！？</p>	
12:00			12:00~ (45 min) リリースヨガ ★ MIDORI ★	<p>これまでYUKIと隔週で行っていたクラスが、今回からKYOKOによる毎週のクラスにアップグレードされました！同じZUMBAでも振り付けパターンは千差万別。これで、今後はKYOKOスタイルのZUMBAを100%でお楽しみいただけます！</p>			
13:00			13:00~ (45 min) Let's Jump! ★ MIDORI ★			<p><b>【静岡店】</b> 11:00~ (45 min) TRX サスペンション ★ AYUKA ★</p>	<p>月曜日の夜に人気のインストラクター・AYUKAによる「TRXサスペンション」は静岡店でも体験いただけます！</p>
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:00~ (45 min) Let's Jump! ★ MIDORI ★						
19:00	19:00~ (30 min) TRX サスペンション / ★ AYUKA ★	19:00~ (45 min) HIP FIT ★ YUKA ★	19:00~ (45 min) ZUMBA ★ YUKI ★ <b>NEW</b>	19:00~ (45 min) TOTAL FIT ★ IKUE ★	19:00~ (45 min) BODY FIT ★ YUKA ★	19:00~ (45 min) ZUMBA ★ AYANO ★	
20:00	20:00~ (45 min) Clubbercise ★ AYUKA ★	20:00~ (45 min) BODY FIT ★ YUKA ★	<p>過去人気を博した、夜クラスのYUKIのZUMBAが水曜日19時に復活！また、通常レッスン後、不定期で今秋スタート予定の「ZUMBA TONING」のお試し体験を行うこともあるかも♪</p>	20:00~ (45 min) ZUMBA ★ MAMI ★	20:00~ (45 min) HIP FIT ★ YUKA ★		
21:00	21:00~ (30 min) TRX サスペンション / ★ AYUKA ★						
22:00							

イベント枠

**☆☆☆ 日曜日のイベント枠も絶賛開催中！！ ☆☆☆**

日曜日に設けている、イベント枠では普段参加できない外部インストラクターによるスペシャルレッスンや、My Pace Fitnessでおなじみのインストラクターたちによる、いつものプログラムとは異なるレッスンを開催しています。詳しくは店舗スタッフにお尋ねください！！ ※一部有料レッスンも含まれます。

- ⚠ スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退室は他のご利用者様のご迷惑となる場合がある為、ご連絡くださいますようお願いいたします。
- ⚠ レッスンスケジュールは予告なく変更する場合がございます。
- ⚠ 各レッスンのインストラクターは変更になる場合がございます。

リラックス系
トレーニング系
トランポリン
ファンクショナル系
ダンス系

**マイペースフィットネス清水店**

静岡市清水区天王南2-1  
エスポット 1F

TEL. 054-368-5381