

# LESSON SCHEDULE

- レッスンスケジュール -

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~ (45 min) ビギナーストレッチ ★ 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 ★ YUKI ★ <b>NEW</b>		
12:00			12:00~ (45 min) リリースヨガ ★ MIDORI ★				
13:00			13:00~ (45 min) Let's Jump! ★ MIDORI ★				
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) ZUMBA ★ AYANO ★	
20:00	20:00~ (45 min) Clubbercise ★ AYUKA ★	20:00~ (45 min) BODY FIT ★ YUKA ★		20:00~ (45 min) ZUMBA ★ MAMI ★			
21:00	21:00~ (30 min) TRX サスペンション / ★ AYUKA ★						
22:00							

【静岡店】  
11:00~ (45 min)  
TRX サスペンション  
★ AYUKA ★

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！

**My Pace Fitness 最後のレッスン**

2024年1月31日にMy Pace Fitness 清水店は閉店する運びとなりました。こちらに掲載されているレッスンが清水店で行われる最後のレッスンとなります。最後に大勢の方々のご参加をお待ちしております。

イベント枠

⚠️ スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退店は他のご利用者様のご迷惑となる場合がある為、ご遠慮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