

# 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)<br>ビギナーストレッチ<br>★ RYO ★ <b>NEW</b>  | 10:00~ (45 min)<br>スローヨガ<br>★ YUKA ★  | 10:00~ (45 min)<br>ベーシックヨガ<br>★ MINAMI ★ <b>NEW</b>                               | 10:00~ (45 min)<br>ピラティス<br>★ EMI ★                            | 10:00~ (45 min)<br>ベーシックヨガ<br>★ RYO.S ★ <b>NEW</b>            | 10:00~ (45 min)<br>ホットヨガ<br>★ TOMOMI ★                       |  |
| 11:00 | 11:00~ (45 min)<br>TOTAL FIT<br>★ IKUE ★ <b>NEW</b>   | 11:00~ (45 min)<br>ZUMBA<br>★ YUKI ★ <b>NEW</b>                             | 11:00~ (45 min)<br>ZUMBA<br>★ MINAMI ★  | 11:00~ (45 min)<br>ZUMBA <b>NEW</b><br>★ YUKI / KYOKO ★        | <p>新加入のヨガインストラクターのRYO.Sが、金曜日の朝のヨガのクラス継続してくれます！</p>            | 11:00~ (45 min)<br>サーキットトレーニング<br>★ HIRO ★ <b>NEW</b>        |  |
| 12:00 | <p>RYOによる週の初めの月曜日にふさわしいストレッチプログラムからスタート！その後は木曜日19時に人気プログラム、IKUEの「TOTAL FIT」を月曜日にも体験できるようになりました！</p> | <p>新加入インストラクターのYUKIがリクエストの多かった午前中の「ZUMBA」を担当！木曜日は週替わりでKYOKOが担当する日もあります！</p> | 12:00~ (45 min)<br>リリースヨガ<br>★ MIDORI ★   | <p>【静岡店】<br/>11:00~ (45 min)<br/>TRX サスペンション<br/>★ 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> | <p>新加入のHIROが新たに「サーキットトレーニング」を開始！いつものレッスンとは一味違うトレーニングをお試し下さい！</p> |
| 13:00 |   |   | 13:00~ (45 min)<br>Let's Jump!<br>★ MIDORI ★                                      |  |   |  |  |
| 14:00 |   |   | <p>MINAMIのヨガが新たにスタート！そして人気の「ZUMBA」まで連続で参加できます！隔週で行われていたMIDORIの2つのプログラムが毎週開催に！</p> |  | <p>マイペースフィットネスで大人気のインストラクター・YUKAの「BODY FIT」を金曜日の夜にも実施します！</p> |  |  |
| 15:00 |   |   |   |  |   |  |  |
| 16:00 |   |   |   |  |   |  |  |
| 17:00 |   |   |   |  |   |  |  |
| 18:00 | 18:00~ (45 min)<br>Let's Jump!<br>★ MIDORI ★  |   |   |  |   |  |  |
| 19:00 | 19:00~ (30 min)<br>TRX サスペンション / ★ AYUKA ★  | 19:00~ (45 min)<br>HIP FIT<br>★ YUKA ★                                      | 19:00~ (45 min)<br>ZUMBA<br>★ HIRO ★ <b>NEW</b>                                   | 19:00~ (45 min)<br>TOTAL FIT<br>★ IKUE ★                       | 19:00~ (45 min)<br>BODY FIT<br>★ YUKA ★ <b>NEW</b>            | 19:00~ (45 min)<br>ZUMBA<br>★ AYANO ★                        |  |
| 20:00 | 20:00~ (45 min)<br>Clubbercise<br>★ AYUKA ★   | 20:00~ (45 min)<br>BODY FIT<br>★ YUKA ★                                     | <p>新スタッフのHIROが水曜日の「ZUMBA」を担当！マイペースフィットネスでは数少ない男性インストラクターのZUMBAを是非ご体験ください！</p>     | 20:00~ (45 min)<br>ZUMBA<br>★ AYANO ★                          | 20:00~ (45 min)<br>HIP FIT<br>★ YUKA ★                        |  |  |
| 21:00 | 21:00~ (30 min)<br>TRX サスペンション / ★ AYUKA ★  |   |   |  |   |  |  |
| 22:00 |   |   |   |  |   |  |  |

イベント枠

⚠️ スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退室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

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