

エルサ スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:10~10:30 20分 かんたんエアロ	10:30~10:50 20分 美リラックス	10:10~10:30 20分 かんたんエアロ	10:10~10:30 20分 ローラーストレッチ	10:30~10:50 20分 はじめてヨガ	10:05~10:20 15分 ひめトレ
11:00	10:45~11:30 45分 はじめてステップ & 筋トレ 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium	11:00~11:45 45分 バレエストレッチ 担当インストラクター 杉本尚予 ひさよ Premium	10:45~11:30 45分 サーキットエアロ 担当インストラクター 山内美紀 Premium	10:45~11:30 45分 はじめてステップ & 筋トレ 担当インストラクター 高光香織 Premium	11:00~11:45 45分 姿勢美人 担当インストラクター 岡村広美 Premium	10:30~11:15 45分 サーキットエアロ 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium 11:20~11:40 20分 ローラーストレッチ
12:00	12:30~12:50 20分 ローラーストレッチ	12:10~12:30 20分 はじめてヨガ	12:10~12:30 20分 はじめてステップ	12:10~12:30 20分 はじめてベリーダンス	12:00~12:45 45分 はじめてステップ & 筋トレ 担当インストラクター 岡村広美 Premium	12:10~12:30 20分 はじめてステップ 12:35~12:55 20分 ローラーストレッチ
13:00						
15:00	15:10~15:25 15分 ひめトレ	15:10~15:30 20分 ローラーストレッチ	15:10~15:30 20分 美リラックス	15:30~16:15 45分 フラダンス 担当インストラクター 高光香織 Premium		
16:00	16:00~16:20 20分 かんたんエアロ	15:45~16:30 45分 はじめてステップ & 筋トレ 担当インストラクター 高光香織 Premium	16:00~16:20 20分 はじめてステップ		16:00~16:20 20分 美リラックス	
17:00					16:30~17:15 45分 サーキットエアロ 担当インストラクター 山内美紀 Premium	
18:00	17:30~17:50 20分 はじめてヨガ	17:30~18:15 45分 ベリーダンス 担当インストラクター 高光香織 Premium	17:30~17:50 20分 かんたんエアロ	17:30~17:50 20分 ローラーストレッチ	17:30~18:15 45分 ヨガ	
18:00	18:05~18:50 45分 サーキットエアロ 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium	18:30~18:50 20分 はじめてステップ	18:05~18:50 45分 ZUMBA 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium	18:10~18:30 20分 はじめてベリーダンス	18:30~18:50 20分 ローラーストレッチ	
19:00						

レッスンの受講につきまして

会員種別によって受講条件が異なります。必要に応じて、**レッスン受講カード**、もしくは**プレミアムレッスン受講カード**をご購入いただく必要があります。

- エルサ会員**
レッスン受講カードの購入が必要
Premium
- プレミアムレッスン受講カード**の購入が必要
- プラス会員**
無料で受講可能
Premium
- プレミアムレッスン受講カード**の購入が必要

- プレミアム会員**
無料で受講可能
Premium
- 無料で受講可能