

# 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 はじめてステップ	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 10:30~11:15 45分 ファイティング エクササイズ
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 ひさま 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 ベリーダンス 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	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	12:10~12:25 15分 ひめトレ	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 かんたんエアロ 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	16:00~16:20 20分 はじめてベリーダンス	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 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	
17:00						
18:00	17:30~17:50 20分 ローラーストレッチ	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 はじめてヨガ	17:30~18:15 45分 ヨガ 担当インストラクター 濱本 葵 Premium	
19:00	18:05~18:50 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	18:30~18:50 20分 はじめてステップ	18:05~18:50 45分 ZUMBA (ズンバ) 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium	18:30~18:50 20分 はじめてベリーダンス	18:30~18:50 20分 ローラーストレッチ	

**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**、**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

## エルサ西大路花屋町店

営業時間：10:00~13:00/15:00~19:00  
営業日：月曜日~土曜日(土曜日は前半のみ) ☎075-325-5563

〒600-8881 京都市下京区西七条掛越町27  
詳しい情報は [エルサ公式ホームページ](http://ersa.jp)  
<http://ersa.jp> エルサ 健康

