

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 美ストレッチ	10:30~10:50 20分 美ストレッチ	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 はじめてファイティング	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 セルフ整体 担当インストラクター 岩本由美 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 エアロビクス 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 ステップ&筋トレ 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	12:10~12:30 20分 美ストレッチ	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		15:10~15:30 20分 ローラーストレッチ	15:10~15:30 20分 美ストレッチ	15:30~16:15 45分 フラダンス	15:10~15:30 20分 はじめてヨガ	
16:00	16:00~16:15 15分 ひめトレ	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	担当インストラクター 高光香織 Premium	16:00~16:20 20分 かんたんエアロ	
17:00						
18:00	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	17:30~18:15 45分 ヨガ 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	17:30~17:50 20分 ローラーストレッチ	
18:30	18:30~18:50 20分 ローラーストレッチ	18:30~18:50 20分 はじめてベリーダンス	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 はじめてステップ	18:05~18:50 45分 ファイティングエクササイズ 担当インストラクター 宮崎麻衣 Premium	
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

プラス会員

無料で受講可能
Premium

プレミアム会員

無料で受講可能
Premium

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




レッスン プログラム 一覧

ひめトレ

レッスンの長さ **15分** 必要なスタンプ 

ストレッチポール®ひめトレを使って、腹式呼吸や全身のマッサージを行います。身体のゆがみ・肩こり・腰痛・膝痛の改善、尿漏れの予防にも役立つ、魔法のようなストレッチです！

かんたんエアロ

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  



エアロビクスの基本ステップを行いながら、音楽に合わせて楽しく全身運動します。インストラクターのリードに合わせて少しずつ身体を動かしながら、気持ちよく脂肪燃焼していきましょう！

はじめてファイティング

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  

ボクシングの基本となるパンチの動きを中心に覚えていきます。音楽にのりながらマイペースにボクシングをすることで、楽しく汗をかき、爽快な気分を味わいましょう！

はじめてベリーダンス

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  



骨盤周りや肩周り中心に、全身をまんべんなく動かします。シンプルな動きを繰り返しながら、使っている部位を少しずつ意識することで、ベリーダンスの世界を感じましょう！

はじめてヨガ

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  

呼吸とヨガのポーズを通じて、本来あるべき姿勢や筋肉のしなやかさを身につけます。神経や内臓に刺激を送り、身体の内部から活性化させ、心身を解放させていきましょう。

はじめてステップ

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  



ステップ台の昇降運動を行いながら、少しずつバリエーションを覚えていきます。膝に負担をかけないように下半身の強化をしながら、安全で効果的に体力づくりをしていきましょう。

ローラーストレッチ

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  

約1mのストレッチポール®に背骨をあてて寝ころび、手足を動かす簡単なストレッチです。身体のゆがみ・肩こり・腰痛・膝痛の改善に役立つ、魔法のようなストレッチです！

美ストレッチ

レッスンの長さ **20分** 必要なスタンプ  

全身の関節や筋肉を、『ほぐし、ゆるめ、伸ばす』ことで、縮んで固まりやすい関節の動きをスムーズにします。メイン運動の前後に取り入れて、全身をリラックスさせることで、動きやすい身体づくりを目指しましょう！

セルフ整体

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

身体のゆがみを、経絡に合わせて調整していきます。身体の不快感を取り除きながら免疫力を上げることで、老化を遅らせながら、しなやかな美しいプロポーションを目指していきましょう！

バレエストレッチ

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

美しさの象徴『バレエ』の要素を取り入れたエクササイズとストレッチを行います。腹筋や背筋のバランスを整え、各関節の動かす範囲を広げることで、正しい姿勢と、しなやかなボディラインを目指しましょう！

フラダンス

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

南国の心地よい音楽にのりながら、気持ちよく身体を動かします。骨盤周りを中心に、二の腕、太もも、ふくらはぎなど、たるみが気になる部分を引き締めることで、理想の身体を手に入れましょう！

ZUMBA(ズンバ)

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

ラテンを始めとする世界中のダンスムーブメントを融合させたダンスエクササイズです。音楽に合わせて踊ることで、心肺機能が向上し、筋肉に張りを持たせながら身体を絞っていきましょう！

ファイティングエクササイズ

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

音楽に合わせてパンチやキックを繰り返すエクササイズです。リズムに合わせてボクシングの動きを繰り返すことで、全身の引き締めや、筋力アップ、ストレス解消に効果的です！

ベリーダンス

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

中東発祥の民族舞踊『ベリーダンス』をベースにしたシェイプアップのクラスです。肩や腰をリズムカルに動かし、全身を滑らかにしならせて、ウエストのくびれと美しいボディラインを手に入れましょう！

ステップ&筋トレ

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

基本ステップを組み合わせ、繰り返しながら動くことで、下半身の強化と心肺機能を高めます。チューブでの筋力トレーニングを行うことで、楽しく、効果的に全身の筋力アップを目指しましょう。

エアロビクス

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

音楽に合わせて、エアロビクスと筋力トレーニングを交互に組み合わせる動くクラスです。みんなで動いて一体感を感じながら、楽しく全身の体力アップと脂肪燃焼を目指しましょう！

ヨガ

レッスンの長さ **45分** 必要なスタンプ 

様々なヨガのポーズを組み合わせ、流れの中で行うことで、集中力を高めながら、脳を活性化させていきます。1つ1つ関節運動を繋げることで、不調を緩和しながら美しい姿勢を手に入れましょう。