

プラッツ 習志野

フリーパス月額会員大募集！

プラッツ習志野なら受けたい教室も、トレーニングルームも使いたい放題のプランです。月額会員でお得に自分磨きをお楽しみください。

12月1日(日)より受付開始

月額会費：市内¥5,500(税込) 市外¥6,050(税込)

◎受付窓口にてお申込み下さい。

※各教室には定員がございます。受付時に整理券をお渡しします。

定員になり次第、締め切りますのでご了承ください。

※スタジオ講師は都合により代理変更する場合がありますのでご了承ください。

※各月によって、教室日時、開催スペースは異なりますのでご注意ください。(11-12月の予定は裏面をご覧ください)

◎都度利用：スタジオ1プログラム¥700(税込) Virtualレッスン ¥500(税込)

：トレーニング室(2時間) 市内¥350(税込) 市外¥400(税込)



<11月-12月スケジュール>

	月	火		水	木		金	土	日
	2F多目的室①	多目的コーナー	2F多目的室①	多目的コーナー	多目的コーナー	2F多目的室①	2F多目的室①	多目的コーナー	多目的コーナー
9:00									
9:30-10:30	太極舞		9:30-10:15 ストレッチポール	9:15-10:15 リラックスヨガ		9:30-10:30 ピラティス	9:30-10:30 経絡ヨガ	9:30-10:15 バリエストレッチ	9:15-10:15 ヨガ
10:00									
10:35-11:35			10:35-11:35 アルゼンチン タンゴ	10:45-11:45 ダンスエアロ		10:50-11:50 virtual	10:50-11:50 ZUMBA	10:35-11:35 KIDSバレエ	10:35-11:35 格闘技 エクササイズ
11:00	10:50-11:50 ZUMBA								
12:00	12:10-13:10 やさしい フラダンス		11:55-12:55 バレトン	12:05-12:55 パーレスクダンス& ウエストシェイプ		12:10-13:10 virtual	12:10-13:10 太極舞	11:55-12:55 virtual	11:55-12:55 virtual
13:00									
13:30-14:30	virtual	13:30-14:20 エアロ初級		13:30-14:30 キックボクシング エクササイズ		13:30-14:30 virtual	13:30-14:30 virtual		13:15-14:15 virtual
14:00									
15:00								15:15-16:15 KIDS HIPHOP	
16:00									
17:00								16:35-17:35 HIPHOP	
18:00								17:55-18:55 キックボクシング エクササイズ	
18:30-19:30	太極舞	18:30-19:30 ピラティス			18:45-19:45 ZUMBA		18:30-19:30 virtual		
19:00									
19:50-20:50	キックボクシング エクササイズ	19:50-20:50 ZUMBA			20:05-20:50 Q-REN		19:50-20:50 バレトン		
20:00									

※各月によって、教室日時、開催スペースは異なりますのでご注意ください。