

プラッツ習志野【南館】2・3月プログラムスケジュール

(1/20更新)

	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										
10:00	9:30-10:30 ボディバランス VIRTUAL		9:30-10:15 ストレッチポール SAORI	9:15-10:15 ハタヨーガ 高田		9:30-10:30 ピラティス 横尾	9:30-10:30 経絡ヨガ 秀島	9:30-10:15 バレエストレッチ 渡辺	9:15-10:15 ヨガ 大場	
11:00	11:55-12:40 シバム VIRTUAL		10:35-11:35 アルゼンチン タンゴ SAORI	10:45-11:45 ダンスエアロ フィフィ		10:50-11:35 シバム VIRTUAL	10:50-11:50 ZUMBA 藤沼	10:35-11:35 KIDS/バレエ 渡辺	10:35-11:35 格闘技エクササイズ 大場	
12:00	11:50-12:50 やさしい フラダンス 水町		11:55-12:55 バレトン 加古	12:05-12:55 パーレスクダンス& ウエストシェイプ フィフィ		12:10-13:10 ボディバランス VIRTUAL	12:10-13:10 太極舞 藤沼	11:55-12:55 ボディコンバット VIRTUAL	11:55-12:40 シバム VIRTUAL	
13:00										
14:00	13:30-14:30 ボディバランス VIRTUAL	13:30-14:20 エアロ初級 門屋		13:30-14:30 キックボクシング エクササイズ 石井		13:30-14:30 ボディコンバット VIRTUAL	13:30-14:30 ボディバランス VIRTUAL		13:15-14:15 ボディバランス VIRTUAL	
15:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> 受付横の券売機にてチケット購入をし、整理券をお受け取りください。 お着替えは施設更衣室をご利用いただけます。 シャワーもご利用いただけます。 レッスン参加の際は、室内履きと運動が出来る服装でご利用ください。 運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮ください。 プログラムの時間、内容が変更になる可能性がございます。 <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> KIDSプログラム以外は、 18歳からご利用可能です。 </div> </div>									
16:00									15:15-16:15 KIDS HIPHOP 後藤	年中～小3
17:00									16:35-17:35 KIDS HIPHOP 後藤	小4～中3
18:00									17:55-18:55 キックボクシング エクササイズ bow	
19:00	18:30-19:30 太極舞 bow	18:40-19:40 ピラティス 横尾		18:45-19:45 ZUMBA 大山		18:30-19:30 ボディコンバット VIRTUAL				
20:00	19:50-20:50 キックボクシング エクササイズ bow	19:50-20:50 ZUMBA むらさき		20:05-20:50 Q-REN 大山		19:50-20:50 バレトン 加古				

※レッスン開始、30分前から整理券をお配りいたします。 ※開館時間は8時45分、閉館時間は21時00分です。

【お問い合わせ】プラッツ習志野 南館 〒275-0012 習志野市本大久保3-8-19 ☎047-429-8001

