プラッツ習志野【南館】　６月　プログラムスケジュール

(2021/5/21～)

	月			火		水		木		金			土	日	
	こどもスペース	多目的コーナー	2F多目的室①	こどもスペース	多目的コーナー	こどもスペース	多目的コーナー	こどもスペース	多目的コーナー	こどもスペース	多目的コーナー	2F多目的室①	多目的コーナー	こどもスペース	多目的コーナー
9:00															
10:00	9:30-10:30 リラックスヨガ 横尾	9:40-10:40 ZUMBA 藤沼		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		9:20-10:20 経絡ヨガ 秀島		・ZUMBA ・太極舞 ※４週目のみ 多目的室①	9:45-10:30 KIDS/バレエ 年中～年長	9:15-10:15 ヨガ 大場	
11:00	10:40-11:40 ピラティス 横尾		11:00-12:00 Q-REN 藤沼		10:35-11:35 タンゴウォーク エクササイズ SAORI	・タンゴウォーク ・バレトン ※４週目のみ 多目的室①	10:50-11:50 ダンスエアロ フィフィ	10:50-11:50 気分爽快ヨガ SAORI			10:40-11:40 ZUMBA 藤沼		10:40-11:40 KIDS/バレエ 小1～小2	スクール	10:35-11:35 格闘技エクササイズ 大場
12:00		11:50-12:50 フラダンス 水町	スクール		11:50-12:50 バレトン 加古		12:05-12:55 バーレスクダンス&ウエストシェイプ フィフィ	12:00-13:00 ストレッチポール&筋膜リリース SAORI New			11:55-12:55 太極舞 藤沼		11:50-12:50 KIDS/バレエ 小3～小6	スクール	11:50-12:50 エアロ&バーレスクダンス フィフィ
13:00					13:10-14:00 エアロ初級 門屋		13:10-14:10 キックボクシング エクササイズ 石井			13:10-14:10 美尻ヨガ 大場				13:10-14:10 ヨガ 大場	
14:00	13:30-14:30 身体メンテナンス ヨガ 秀島														
15:00													15:05-15:50 KIDS HIPHOP 年中～年長	スクール	
16:00													16:00-17:00 KIDS HIPHOP 小1～小6	スクール	
17:00													17:15-18:15 KIDS HIPHOP 小1～小6	スクール	
18:00				18:40-19:40 ピラティス 横尾		18:00-19:00 ほぐす リラックスヨガ 秀島						18:40-19:40 キックボクシング エクササイズ 石井	18:30-19:30 KIDS HIPHOP 初中級クラス	スクール	
19:00			19:00-20:00 バレエストレッチ 渡辺						18:45-19:45 ZUMBA 大山				19:40-20:40 フラダンス 水町 New		
20:00				19:50-20:50 リラックスヨガ 横尾					20:05-20:50 Q-REN 大山			19:50-20:50 バレトン 加古			

1回 ７００円で レッスンが 受けられます！

・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。
・施設更衣室・シャワーは、ご利用いただけません。
・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。
・マスクの着用を必ずお願いいたします。
【参加料】
・スタジオプログラム　１回　７００円
スクールプログラム　※別途申し込み必要

※まん延防止の措置発令中は、
スタジオレッスンは１７時までの時間短縮で行っております。
皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

KIDSプログラム以外は、
18歳からご利用いただけます！
※高校生不可

※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。

…こどもスペース　【３０名】　…１F多目的コーナー【１５名】　…2F多目的室１【１２名】

プラッツ習志野