

プラッツ習志野【南館】プログラムスケジュール

(3/1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	2F多目的室①	多目的コーナー	多目的コーナー
9:00										
	New 9:30-10:30 リフレッシュヨガ 横尾		9:30-10:15 ストレッチボール SAORI	9:15-10:15 ハタヨーガ 高田		9:30-10:30 ピラティス 横尾	時間変更 9:20-10:20 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	
10:00										
	New 10:40-11:40 ピラティス 横尾		10:35-11:35 アルゼンチン タンゴ SAORI	時間変更 10:50-11:50 ダンスエアロ フィフィ		10:50-11:35 シバム VIRTUAL	時間変更 10:40-11:40 ZUMBA 藤沼	New 10:30-11:30 KIDS/バレエ 年中~小2	10:35-11:35 格闘技エクササイズ 大場	
11:00										
	11:50-12:50 やさしい フラダンス 水町		11:50-12:50 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	時間変更 11:55-12:55 太極舞 藤沼	New 11:40-12:40 KIDS/バレエ 小3~小6	11:55-12:40 シバム VIRTUAL	
12:00										
	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	
13:00										
14:00										
15:00	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>【参加料】</p> <p>・スタジオプログラム 1回 700円</p> <p>・Virtualプログラム 1回 500円</p> <p>★スクールプログラム 月額5,500円(※別途申し込み必要)</p> <p>KIDSプログラム以外は、 18歳からご利用可能です。</p>								New 15:05-15:50 スクールプログラム KIDS HIPHOP 年中~年長	
16:00									New 16:00-17:00 スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1~小6	
17:00									New 17:15-18:15 HIP HOP AYAKO	
18:00									時間変更 18:30-19:30 キックボクシング エクササイズ bow	
19:00	18:40-19:40 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	18:30-19:30 キックボクシング エクササイズ bow		
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 ボディコンバット VIRTUAL				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