

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	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	時間変更 9:20-10:20 経絡コガ 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	
11:00	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	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
12:00	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	11:40-12:40 KIDSバレエ 小3~小6	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	<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>・施設更衣室・シャワーは、ご利用いただけません。</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あります。</p> <p>・マスクの着用を必ずお願いいたします。</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 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
19:00	時間変更 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					
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