

プラッツ習志野【南館】 10月 プログラムスケジュール

(2020/9/16~)

	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	時間変更 9:20-10:20 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	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	時間変更 10:30-11:30 ピラティス 横尾		10:35-11:35 アルゼンチン タンゴ SAORI	10:50-11:50 ダンスエアロ フィフィ		10:50-11:35 シバム VIRTUAL	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								
11:00			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		11:45-12:45 ボディバランス VIRTUAL	11:55-12:55 太極舞 藤沼	11:40-12:40 KIDS/バレエ 小3~小6	時間変更 11:50-12:35 シバム VIRTUAL								
12:00	11:50-12:50 やさしい フラダンス 水町			13:10-14:10 キックボクシング エクササイズ 石井		12:55-13:55 ボディコンバット VIRTUAL	時間変更 13:15-14:15 ボディバランス VIRTUAL		時間変更 12:45-13:45 ボディバランス VIRTUAL								
13:00	時間変更 13:10-14:10 ボディバランス VIRTUAL	13:10-14:10 エアロ初級 門屋				14:05-14:50 シバム VIRTUAL											
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>・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 style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">KIDSプログラム以外は、 18歳からご利用いただけます！</p>																
16:00																15:05-15:50 ★スクールプログラム KIDS HIPHOP 年中~年長	
17:00																16:00-17:00 ★スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1~小6	
18:00																17:15-18:15 ★スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1~小6	
19:00	18:55-19:40 シバム VIRTUAL	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 ★スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1~小6									
20:00		New 19:50-20:40 はじめてエアロ 横尾				20:05-20:50 Q-REN 大山	19:50-20:50 バレトン 加古	19:50-20:50 ボディコンバット VIRTUAL									

※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