

# プラッツ習志野【南館】 11月 プログラムスケジュール

(2020/10/10～)

	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	9:20-10:20 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	
11:00	10:30-11:30 ピラティス 横尾		10:35-11:35 アルゼンチンタンゴ エクササイズ SAORI	10:50-11:50 ダンスエアロ フィフィ		<b>New</b> 10:50-11:50 美顔&ボディセルフ トリートメント SAORI	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		<b>New</b> 12:00-12:45 ZUMBA SAORI	11:55-12:55 太極舞 藤沼	11:40-12:40 KIDS/バレエ 小3～小6	11:50-12:50 エアロ& パーレスクダンス フィフィ	
13:00	13:10-14:10 ボディバランス VIRTUAL	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		12:55-13:55 ボディコンバット VIRTUAL	13:15-14:15 ボディバランス VIRTUAL		13:05-14:05 ボディコンバット VIRTUAL	
14:00						14:05-14:50 シバム VIRTUAL				
15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>施設更衣室・シャワーは、ご利用いただけません。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>プログラムの時間、内容が変更になる可能性があります。</li> <li>マスクの着用を必ずお願いいたします。</li> </ul> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>KIDSプログラム以外は、 18歳からご利用いただけます！</b> </div>									
16:00										
17:00										
18:00										
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 KIDS HIPHOP 初中級クラス	<b>★コーチ認定</b>	
20:00	19:50-20:50 ボディコンバット VIRTUAL	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		

・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あります。  
 ・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  
 ・Virtualプログラム 1回 500円  
 ☆スクールプログラム 月額5,500円(※別途申し込み必要)

15:05-15:50  
スクールプログラ  
KIDS HIPHOP  
年中～年長 **キャンセル待ち**

16:00-17:00  
スクールプログラ  
KIDS HIPHOP  
小1～小6 **キャンセル待ち**

17:15-18:15  
スクールプログラ  
KIDS HIPHOP  
小1～小6 **キャンセル待ち**

※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