

プラッツ習志野【南館】 1月 臨時プログラムスケジュール

(2020/1/12~)

	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									
9:20-10:20	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	9:20-10:20 経絡ヨガ 秀島	9:45-10:30 ★ スクールプログラム KIDSバレエ 年中~年長	9:15-10:15 ★ ヨガ 大場
10:00									
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		New 10:50-11:50 気分爽快ヨガ SAORI	New 10:40-11:40 ZUMBA 藤沼	10:40-11:40 ★ スクールプログラム KIDSバレエ 小1~小2	10:35-11:35 ★ 格闘技エクササイズ 大場
11:00									
11:50-12:50	★ スクールプログラム 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		12:00-12:45 ZUMBA SAORI	11:55-12:55 太極舞 藤沼	11:50-12:50 ★ スクールプログラム 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
12:00									
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		12:55-13:55 ボディコンバット VIRTUAL	New 13:10-14:10 美尻ヨガ 大場		New 13:10-14:10 ★ ヨガ 大場
13:30-14:30	★ 身体メンテナンスヨガ 秀島					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 ※別途申し込み必要</p> <p>※緊急事態宣言の発令に伴い、 スタジオレッスンは1/12~17時までの時間短縮で行っております。 皆様のご理解とご確認の程よろしくお願いいたします。</p>								
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									

KIDSプログラム以外は、
18歳からご利用いただけます！

※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