

プラッツ習志野【南館】 1月 プログラムスケジュール

(2020/12/15~)

	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	9:45-10:30 ★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		10:50-11:50 ★気分爽快ヨガ SAORI	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	13:10-14:10 ★美尻ヨガ 大場		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								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								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
17:00								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
18:00								18:30-19:30 ★スクールプログラ KIDS HIPHOP 初中級クラス	★★コーチ認定
18:40-19:40	★New 19:00-20:00 ★バレエストレッチ 渡辺	18:40-19:40 ★ピラティス 横尾			18:45-19:45 ★ZUMBA 大山		18:40-19:40 ★キックボクシング エクササイズ 石井		
19:00									
19:50-20:50		★New 19:50-20:50 ★ピラティス 横尾			20:05-20:50 ★Q-REN 大山		19:50-20:50 ★バレトン 加古	19:50-20:50 ★スクールプログラ フラダンス 水町	★
20:00									

・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 ※別途申し込み必要

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