

プラッツ習志野【南館】プログラムガイド

エアロピクス			室内シューズ
エアロ初級	音楽に合わせて、様々なステップ、動作を反復する運動初心者向けのクラスです。	50分	
ダンスエアロ	エアロピクスをベースにダンスの要素を加えたクラスです。	60分	
ダンス系			室内シューズ
太極舞	中国の伝統武術や太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞うダンスエクササイズです。	60分	
ZUMBA (ズンバ)	アップビートな音楽のリズムにのせて、楽しくエクササイズするクラスです。	60分	
アルゼンチンタンゴエクササイズ	アルゼンチンタンゴの簡単なステップと音楽を楽しみながらエクササイズする1人参加型のクラスです。	60分	
バーレスクダンス&ウエストシェイプ	骨盤を中心に下半身をよく動かすダンスとエクササイズを行うダイエットに効果的なクラスです。	50分	
格闘技系			室内シューズ
格闘技エクササイズ	格闘技系の動きを取り入れたエアロピクスプログラムです。	60分	
キックボクシングエクササイズ	キックやパンチを取り入れた有酸素運動プログラムです。	60分	
調整系			室内シューズ
ヨガ	ヨガの動作を用いて心身のバランスを整えるクラスです。	60分	
ハタヨーガ	心の穏やかさを大切にしたいインドの伝統的な古典ヨーガです。ポーズ間に短い休息を入れながら、ゆったりとした深い呼吸に意識を向けて行きます。	60分	
経絡ヨガ	経絡を刺激し、気の流れを良くすることによって自己治癒力向上を目的としたクラスです。	60分	
ピラティス	正しい姿勢に導きながら、機能的な身体に整えるクラスです。	60分	
Q-Ren	ストレッチで骨盤の歪みを矯正しながら体幹を鍛え、美しい姿勢づくりを目指すクラスです。	45分	
バレエストレッチ	バレエの動きと取り入れたストレッチクラス。柔軟性や関節可動域を高めて代謝の改善を促します。	45分	
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて、身体のアライメント（各関節や骨の並び）を整えるエクササイズです。	45分	
バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた運動で心と身体を調和するクラスです。	60分	
LESMILLS VIRTUAL			室内シューズ
ニュージーランド発祥のグループエクササイズをスクリーンに流れる映像を見ながら行うクラスです			
ボディコンバット	音楽に合わせて空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの技や動きを組み合わせるクラスです。	60分	
ボディバランス	ヨガやピラティス、太極拳などの動きを用いたマインド&ボディのクラスです。	60分	
シバム	シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るクラスです。	45分	
スクールプログラム※別途申込が必要になります。			
KIDS HIPHOP	リズムに合わせ、振り付けを楽しみながら踊るクラスです。	45~60分	
KIDS バレエ	バレエの基礎を覚えて基本の踊りを習得します。	45~60分	
フラダンス	フラはハワイの伝統的な歌舞音曲。フラはダンスの意味。初心者向けクラスです。	60分	