

プラッツ習志野【南館】 2月 臨時プログラムスケジュール

(2020/1/16~)

	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									
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								
14:00						14:05-14:50 シバム VIRTUAL			
15:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> KIDSプログラム以外は、 18歳からご利用いただけます！ </div> <p>【参加料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオプログラム 1回 700円 ・Virtualプログラム 1回 500円 <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、3月7日まで スタジオレッスンは17時までの時間短縮で行っております。 皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。</p> </div>								
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									

※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