

プラッツ習志野【南館】 3月 プログラムスケジュール

(2020/2/20~)

	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	スクール 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	スクール 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 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	スクール 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			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																
15:00	<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。 【参加料】 スクール スクールプログラム ※別途申し込み必要 ・スタジオプログラム 1回 700円 ・Virtualプログラム 1回 500円 KIDSプログラム以外は、18歳からご利用いただけます！ ※高校生不可				※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。 (★マークのプログラムは、 解除後、再開となります。) ★											
16:00															15:05-15:50 スクールプログラム KIDS HIPHOP 年中～年長	スクール
17:00															16:00-17:00 スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1～小6	スクール
18:00															17:15-18:15 スクールプログラム KIDS HIPHOP 小1～小6	スクール
18:40-19:40	★ ピラティス 横尾					★ 18:45-19:45 ZUMBA 大山		★ 18:30-19:30 スクールプログラム KIDS HIPHOP 初中級クラス	スクール							
19:00-20:00	★ バレエストレッチ 渡辺						★ 18:40-19:40 キックボクシング エクササイズ 石井		★ 19:50-20:50 スクールプログラム フラダンス 水町	スクール						
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	スクール						

※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