

プラッツ習志野【南館】 7月プログラム スケジュール

(2022/7/1)

月	火		水		木		金		土		日		スクール	
	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	多目的コーナー	2F多目的室①	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	2F多目的室①	多目的コーナー	多目的コーナー	
9:00				9:15-10:15 ハタヨーガ 高田 ★			9:20-10:20 経絡ヨガ① ～調える～ 秀島 ★							
10:00	10:00-11:00 ピラティス 横尾 ★★	10:00-11:00 ZUMBA 藤沼 ★★				9:30-10:30 はじめての ピラティス 横尾 ★★							9:45-10:30 KIDS/バレエ 年中～年長	
11:00			10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴウォーク SAORI ★			11:00-12:00 ストレッチボールde 身体ほぐし SAORI ★		10:40-11:40 経絡ヨガ② ～丹田から巡ら せる～ 秀島 ★	10:40-11:40 ZUMBA 藤沼 ★★				10:40-11:40 格闘技 エクササイズ 大場 ★★	
12:00	11:50-12:50 はじめての フラダンス 水町 ★		11:50-12:50 バレトン 加古 ★★		12:00-13:00 ダンスエアロ フィフィ ★★		12:15-13:15 腰痛改善 ストレッチ 大場 ★						11:50-12:50 KIDS/バレエ 小3～小6	
13:00			13:00-14:00 ピラティス 加古 ★★		13:20-14:20 パーレスクダンス& ウエストシェイプ フィフィ ★★									
14:00		13:30-14:30 身体メンテナ ンスヨガ 秀島 ★												
15:00														
16:00	15:30-16:30 はじめてのバレエ レッスン 渡辺 ★												15:05-15:50 Let't enjoy ヒップホップ スクール 年中～年長	
17:00	<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。 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。 お時間、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 900円 回数券 11枚綴り 9,000円													
18:00														16:00-17:00 Let't enjoy ヒップホップ スクール 初級
19:00 ～ 21:00														
				18:00-19:00 ほぐす リラクソロジー 秀島 ★										
						18:40-19:40 ZUMBA 大山 ★★				16:00-17:00 古典ヨーガ 高田 ★		★印 レッスン強度		

※レッスン開始、30分前から整理券をお配りいたします。

◎レッスン中の録画、録音はご遠慮ください。

🌱 初めての方におすすめレッスンです。

... エアロピクス
 ... 格闘技系
 ... ダンス系
 ... 調整系

プラッツ習志野

👉 今月のトピックス
 日曜日「美尻ヨガ」大場IRのお時間が
12:00～13:00に変更になります。

プラッツ習志野【南館】プログラムガイド

エアロビクス			室内シューズ
ダンスエアロ	エアロビ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
はじめてのフラダンス	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	
DISCO WORLD	ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。	61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	
体幹エクササイズタンゴウォーク	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。	60分	
格闘技系			室内シューズ
格闘技エクササイズ	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います。	60分	
古典ヨーガ	インドの伝統的な流派に倣った、ゆったりとした瞑想的な感覚を味わえるヨーガです。深い呼吸により身体の柔軟性や活力を促進しつつ、心の静寂と精神のリラクゼーションを一緒に味わいましょう。	60分	
美尻ヨガ	骨盤周りのケアを中心に、スローな動きで地味にきついお尻をメインにしたエクササイズです。	60分	
腰痛改善ストレッチ	正しい姿勢を維持し、腰痛を予防するストレッチになります。	60分	
経絡ヨガ①	季節に合わせて、不調が出やすい部分をレッスンし体を整えていきます。基本的に座るか仰向けのゆったり系	60分	
経絡ヨガ②	丹田を感じながら、エネルギーを巡らせ、自己治癒力の向上、心身の安定を目指します。①より多に動きます。	60分	
身体メンテナンスヨガ	肩こり、腰痛、便秘など、慢性的な症状を和らげることを目指すレッスンです。	60分	
ほぐすリラックスヨガ	ゆったりとした動きで、身体を丁寧にほぐします。身体も心も回復させるレッスンです。	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	
はじめてのバレエレッスン	バレエの動きを取り入れたストレッチやバーを使ってのレッスンで、柔軟性や関節可動域を高めて行きます。	60分	
ストレッチポールde身体ほぐし	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。	60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	
スクールプログラム (月会費制になります。詳細はHPをご覧ください)			
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	