

プラッツ習志野【南館】 5月プログラム スケジュール

(2023/5/1)

	月	火	水	木	金	土	日	土					
	多目的のコーナー	2F多目的室①	多目的のコーナー	多目的のコーナー	こどもスペース	多目的のコーナー	2F多目的室①	多目的のコーナー	2F多目的室①	2F多目的室①	多目的のコーナー	2F多目的室①	多目的のコーナー
9:00													
10:00	9:30-10:30 ピラティス 横尾 ★★						9:30-10:30 はじめての ピラティス 横尾 ★★	9:20-10:20 経絡ヨガ ～調える～ 秀島 ★			9:30-10:30 アクティブヨガ 大場 ★★★		9:45-10:30 KIDS/バレエ 年中～年長
11:00	10:40-11:40 ZUMBA 藤沼 ★★	・タンゴ ウォーク ・バレトン *4週目のみ 多目的室①に 変更	10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴウォーク SAORI ★	10:30-11:30 シニア のびのび体操 SAORI ★			11:00-12:00 ストレッチボールde 身体ほぐし SAORI ★	10:40-11:40 ZUMBA 藤沼 ★★			10:40-11:40 格闘技 エクササイズ 大場 ★★★		10:40-11:40 KIDS/バレエ 小1～小2
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 ZUMBA フィフィ ★★★						11:50-12:50 ZUMBA フィフィ ★★★		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EX 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 ★	5/1 休講				15:30-16:30 DISCO WORLD 大山	5/4 休講						15:05-15:50 Let's enjoy ヒップホップ スクール 年中～年長
17:00	・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。 ・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、その他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						17:00-18:00 KIDS/バレエ スクール 小1～小2						16:00-17:00 Let's enjoy ヒップホップ スクール 初級
18:00							18:00-19:00 ほぐす リラクソヨガ 秀島 ★					17:15-18:15 Let's enjoy ヒップホップ スクール 中級	
19:00 ～ 21:00							18:40-19:40 ZUMBA 大山 ★★	5/4 休講					

★印 レッスン強度

5/25
休講

5/4
休講

5/4
休講

5/1
休講

5月
休講

・経絡ヨガ
・ZUMBA
*3週目・4週目
のみ多目的室①に変更

今月のトピックス

◆月曜日「ピラティス」「ZUMBA」
日曜日「ZUMBA」の実施時間が
変更になりました。
お時間をご確認の上ご参加ください。

◆水曜日「古典ヨーガ」は都合により
4月で終了になりました。

※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。

…ダンス系

…格闘技系

…調整系

プラッツ習志野

今月のトピックス

- ◆月曜日「ピラティス」「ZUMBA」
日曜日「ZUMBA」の実施時間が
変更になりました。
お時間をご確認の上ご参加ください。
- ◆水曜日「古典ヨーガ」は都合により
4月で終了になりました。

プラッツ習志野【南館】プログラムガイド

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。	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	
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	
バーレスクダンスEX	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	
アクティブヨガ	全身をくまなく動かし、スピード感を感じながら代謝アップを目指すプログラムです。	60分	
シニアのびのび体操	足腰に不安！運動が苦手！高齢でも安心して無理なく、身体の状態に応じた改善運動を優しくおこないます。	60分	
経絡ヨガ～調える～	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です。	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	