

# プラッツ習志野【南館】 3月プログラム スケジュール

★印 レッスン強度

🍃初めての方におすすめレッスンです。

KIDSスクール

(2024/3/1)

	月	火	水	木	金	土	日						
	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	こどもスペース	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	多目的コーナー	多目的コーナー	2F多目的室①	
9:00		・タンゴウォーク ・パレトン ⇒4週目のレッスンは2F多目的室①で開催となります。 ※サークルの予約状況次第で多目的コーナーに変更する場合があります。											
9:30-10:30	ピラティス (15名) 横尾 ★★												
10:00													
10:40-11:40	ZUMBA (15名) 藤沼 ★★												
11:00													
11:50-12:50	はじめてのフラダンス (15名) 水町 ★												
12:00													
13:00													
13:30-14:30	身体メンテナンス ヨガ (12名) 秀島 ★												
14:00													
15:00													
15:30-16:30	はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★												
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
21:00													

3/6 休講

3/8 休講

・はじめてピラティス  
 ・ストレッチポール  
 ⇒3/7のレッスンは2F多目的室②で開催となります。

・経絡ヨガ  
 ・ZUMBA  
 ⇒3週目・4週目のレッスンは2F多目的室①で開催となります。  
 ※サークルの予約状況次第で多目的コーナーに変更する場合があります。

・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。整理券はレッスン開始30分前からお配りいたします。  
 ・レッスン、開催場所によって定員が異なりますのでご注意ください。  
 2F多目的室①で開催の場合は定員12名となります。  
 ※金曜 ZUMBA【藤沼IR】は2F多目的室①での開催でも定員15名です。  
 ・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。  
 ※プログラムによっては室内履きが必要ない場合もあります。  
 ・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。※入れ物は密閉できるフタ付きの物に限る  
 ・高校生以下の方は成人であってもご参加いただけません。  
 ・開催時間、内容、その他について、急遽変更や急遽休講になる場合がございます。  
 ・マスクの着用については個人の判断をお願いします。  
 ・レッスン中の録画、録音はご遠慮ください。  
 ・整理券を持っていても、レッスン途中からの参加はできません。必ず開始時間までに入室してください。不参加の場合でも返金はいたしかねます。  
 ・土曜日はKIDSスクール開催のため、スタジオレッスンはございません。【参加料】






**👉今月のトピックス**

- ・3/6(水) 9:50~10:50【やさしい朝ヨガ: 秀島 IR】は休講となります。
- ・3/7(木) 【はじめてピラティス: 横尾 IR】、【ストレッチポール&コアトレ: SAORI IR】は多目的室②での開催になります。
- ・3/8(金) 10:40~11:40【ZUMBA: 藤沼 IR】は休講となります。
- ・3/25(月) 施設休館日のため、レッスンはすべて休講です。

# プラッツ習志野【南館】 スタジオプログラムガイド


## 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(初級)	格闘技+筋トレを組み合わせた、『跳ねない』『飛ばない』けど、体力筋力アップを行うクラスです。	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	
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調べていきます。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	
やさしい朝ヨガ	初心者でも無理なく参加できるレッスンです。ゆっくりと心身を目覚めさせていきます。	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&コアトレ	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。 <small>※ストレッチポールのご用意は不要です。</small>	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	

## 子ども向け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	

成人レッスン・スクールプログラムについては、こちらをご覧ください。 →

