

プラッツ習志野【南館】 10月プログラム スケジュール

(2022/10/1)

時間	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		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	
9:00												
9:15-10:15				9:15-10:15 ハタヨーガ 高田 ★								
10:00	10:00-11:00 ピラティス 横尾 ★★	10:00-11:00 ZUMBA 藤沼 ★★										9:45-10:30 KIDS/バレエ 年中～年長
10:30-11:30			10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴワーク SAORI ★	10:30-11:30 のびのび! かんたん体操 SAORI ★								10:40-11:40 KIDS/バレエ 小1～小2
11:00												
11:50-12:50	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 ★★									11:50-12:50 KIDS/バレエ 小3～小6
12:00												
12:00-13:00			12:00-13:00 ダンスエアロ フィフィ ★★									
13:00			13:00-14:00 ピラティス 加古 ★★									
13:20-14:20				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												
15:30-16:30	15:30-16:30 はじめてのバレエ レッスン 渡辺 ★											15:05-15:50 Let's enjoy ヒップホップ スクール 年中～年長
16:00												16:00-17:00 Let's enjoy ヒップホップ スクール 初級
17:00												17:15-18:15 Let's enjoy ヒップホップ スクール 中級
18:00												
18:00-19:00				18:00-19:00 ほぐす リラクゼーション 秀島 ★								
18:40-19:40												
19:00												
21:00												

・体幹エクササイズタンゴ
・バレトン
*4週目のみ
多目的室

・ピラティス
・ストレッチ
ボール
*3週目のみ
多目的室②

*3週目、4週目のみ
多目的室①

10/2、9、16、30のみ実施

10/7、14のみ実施

10/8、22のみ実施

10/3、10、24、31のみ実施

・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

👉 今月のトピックス
10月5日(水) 10:30～11:30より、「のびのび!かんたん体操」が始まります。是非、ご参加ください!

※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。

…エアロビクス









…格闘技系

…ダンス系

…調整系

プラッツ習志野

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	
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	
のびのび！かんたん体操 	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	