

大人の
スタジオレッスン



Platz 習志野 スタジオプログラム

心身の調子を整える調整系レッスンを中心に、有酸素・ダンス・格闘技系・介護予防など目的別のレッスンをご用意しています。インストラクター指導のもと、皆で楽しく汗を流しましょう。



ダンス系：ZUMBA・フラダンス・DISCO WORLD…



調整系：ヨガ・ピラティス・ストレッチポール…

▶参加方法（定員制）

レッスン開始30分前から受付で整理券を配布いたします。整理券配布時間になりましたら、チケットまたは回数券を受付へお出してください。

▶料金

1レッスン 900円(税込) 回数券 9,000円(税込) / 11枚綴り

※習志野市内・習志野市外同料金

2023年 7/1 現在

お問い合わせ・お申込み



プラッツ習志野 南館 TEL.047-429-8001

千葉県習志野市本大久保3-8-19 京成大久保駅より徒歩5分

プラッツ習志野
platz narashino city

主催：習志野大久保未来プロジェクト株式会社（プラッツ習志野指定管理者）
共催：スターツファシリティーサービス株式会社（プラッツ習志野維持管理運営業務受託者）



プラッツ習志野HP



STUDIO PROGRAM

スタジオプログラム

プラッツ習志野ではヨガやピラティスなどの多彩なスタジオプログラムを展開しています。初心者から上級者まで、目的やレベルに合わせてお好きなプログラムにご参加いただけます。

スケジュールはこちら ⇒



ダンス系

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

調整系

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調整していきます。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てのレッスンで、柔軟性や関節可動域を高めていきます。	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。	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

格闘技系

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
-----------	----------------------------	-----