

# プラッツ習志野【南館】 11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

(2024/11/1)

	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	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	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
9:00		・タンゴウォーク ・バレトン ⇒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					9:50-10:50 朝ヨガ (15名) 秀島 ★★			9:30-10:30 はじめてのピラティス (12名) 横尾 ★★🍃		9:20-10:20 経絡ヨガ ~調える~ (15名) 秀島 ★🍃		9:45-10:30 kidsバレエスクール 年中~年長	9:30-10:30 ヨガ (15名) 大場 ★🍃	
11:00	10:40-11:40 ZUMBA (15名) 藤沼 ★★		10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴウォーク (15名) SAORI ★		11:00-12:00 ほぐすりラックスヨガ (15名) 秀島 ★🍃		11:00-12:00 身体メンテナンス & コアトレ (12名) SAORI ★🍃		10:40-11:40 ZUMBA (15名) 藤沼 ★★			10:40-11:40 kidsバレエスクール 小1~小2	10:40-11:40 格闘技エクササイズ (15名) 大場 ★★	
12:00	11:50-12:50 はじめてのフラダンス (15名) 水町 ★🍃		11:50-12:50 バレトン (15名) 加古 ★★🍃									11:50-12:50 kidsバレエスクール 小3~小6①	11:50-12:50 ZUMBA (15名) フィフィ ★★	
13:00			13:00-14:00 ストレッチ&ピラティス (15名) 加古 ★★🍃									13:00-14:00 kidsバレエスクール 小3~小6②		
14:00		13:30-14:30 身体メンテナンス ヨガ (12名) 秀島 ★🍃									13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★			
15:00												15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中~年長		
16:00	15:30-16:30 はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★🍃							15:30-16:30 DISCO WORLD (15名) 大山				16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級		
17:00	【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 ・レッスンは急遽、休講とさせて頂く場合がございます。回数券は余裕をもってご利用ください。 ・回数券の払い戻し、期間変更等の対応はいたしかねます。 ・休講についてはプラッツ習志野HPをご確認頂けますようお願い致します。 ・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。 ・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ります。 ・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。 ・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。											17:00-18:00 KIDSバレエスクール 小1~小2	17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級	
18:00														
19:00								18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★						
21:00														

≪今月のお知らせ≫  
 ★11月2日、3日、4日、は「プラッツ5周年記念イベント」開催のため、  
 駐車場が大変込み合います。公共の交通機関の利用をお願い致  
 します。

...ダンス系   
  ...格闘技系   
  ...調整系   
  ...スクール