

プラッツ習志野【南館】 6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

(2024/6/1)

時間	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 ★★					9:50-10:50 やさしい朝ヨガ (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 ★ 🍃
10:00														
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 ★		11:15-12:15 ZUMBA (15名) フィフィ ★★			11:00-12:00 ストレッチボール & 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 ★★
11:00							6/20 休講							
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 ★★ 🍃		12:30-13:30 パーレスクダンス EX (15名) フィフィ ★★									
12:00														
13:00			13:00-14:00 ピラティス (15名) 加古 ★★ 🍃											
13:30-14:30		13:30-14:30 身体メンテナンス ヨガ (12名) 秀島 ★ 🍃												
14:00														
15:00	6/24(月)は休館日のため すべてのレッスンは休講です。													
15:30-16:30														
16:00	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						
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。 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。 ・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。 【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										17:00-18:00 KIDSバレエスクール 小1~小2				17:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中~年長
18:00													16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級	
18:00													17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級	
19:00														
19:00~21:00								18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★						

・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。

《今月のトピックス》
 ★6月24日(月)は休館日のため休講となります
 ★6月20日(木)「ストレッチボール&コアトレ」 SAORI IR は
 都合により休講となります

...ダンス系
 ...格闘技系
 ...調整系
 ...スクール