



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		レッスン時間	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	
 美ボディダンス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。今人気のK-POPの振り付けも導入しております！	60分	
格闘技系		レッスン時間	室内シューズ
格闘技エクササイズ	格闘技+筋トレを組み合わせたエクササイズで体力・筋力アップを目指すクラスです。	60分	
調整系		レッスン時間	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	
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	
 ほぐすリラックスヨガ	かたくなった身体と心をゆるめて、深い呼吸を取り戻していくレッスンです。	60分	
ストレッチ&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>※ストレッチポールは施設にご用意しております。</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)		レッスン時間	室内シューズ
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	