プラッツ習志野【南館】 9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。

（2024/9/1）

	月		火	水	木		金		KIDSスクール 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	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 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 ★			9:30-10:30 ヨガ （15名） 大場 ★	
10:00	9:30-10:30 ピラティス （15名） 横尾 ★★		10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴウォーク （15名） SAORI ★	9:50-10:50 朝ヨガ （15名） 秀島 ★★					9:45-10:30 kidsバレエ スクール 年中～年長		
11:00	10:40-11:40 ZUMBA （15名） 藤沼 ★★			11:00-12:00 ほぐすリラックスヨガ （15名） 秀島 ★		11:00-12:00 ストレッチポール &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 ★★	
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 ★★				・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。		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 ★★★	9/22 休講
13:00		13:30-14:30 身体メンテナンス ヨガ （12名） 秀島 ★	13:00-14:00 ストレッチ&ピラティス （15名） 加古 ★★				9/20 休講	13:45-14:45 美ボディダンスEX （12名） フィフィ ★★★	13:00-14:00 kidsバレエ スクール 小3～小6②		
14:00							・美ボディダンスEX ⇒2週目のレッスンは多目的コーナー、4週目のレッスンは2F多目的室②で開催となります。				
15:00	9月30日（月）休館日				15:30-16:30 DISCO WORLD （15名） 大山				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 ★								16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級		
17:00				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					18:40-19:40 ZUMBA （15名） 大山 ★★						
19:00～21:00											

・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下さい。
・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。
・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

≪スタジオ休講のお知らせ≫
★9月30日（月）休館日のためすべてのレッスンはお休みです。
★9月20日、22日「美ボディダンスEX」「ZUMBA」 フィフィIR

・・・ダンス系　・・・格闘技系　・・・調整系　・・・スクール