

プラッツ習志野【南館】 10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

(2025/10/1)

	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	多目的コーナー	2F多目的室①	
9:00										
10:00	9:30-10:30 ピラティス (15名) 横尾 ★★			10/22 休講		9:30-10:30 はじめての ピラティス (12名) 横尾 ★★	9:25-10:25 ヨガ (15名) 大場 ★	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 ★	10/12 休講
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 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 ★★	・バレトン ⇒4週目のレッスン 2F多目的室① で開催となります。	10/23 休講		・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。	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		13:10-14:10 姿勢調整ヨガ (15名) 大場 ★	13:00-14:00 ストレッチ&ピラティス (15名) 加古 ★★		10月16日(木) 市民文化祭のため すべて休講			13:00-14:00 kidsバレエ スクール 小3～小6②		10月19日(日) 市民文化祭のため すべて休講
14:00	10/13 休講						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 ★	10/20 休講			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、適度に休憩を取り体調管理にご配慮下さい ・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 21:00					18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★					
《10月プログラム 休講のお知らせ》 *10/12 「ヨガ・闘技エクササイズ」 大場 IR *10/13 「姿勢調整ヨガ」 大場 IR *10/20 「はじめてのバレエレッスン」 渡辺IR *10/22 「下半身痩せヨガ」 クニカIR										

…ダンス系 …格闘技系 …調整系 …スクール

《10月プログラム 休講のお知らせ》

- *10/12 「ヨガ・格闘技エクササイズ」 大場 IR
- *10/13 「姿勢調整ヨガ」 大場 IR
- *10/20 「はじめてのバレエレッスン」 渡辺IR
- *10/22 「下半身痩せヨガ」 クニカIR
- *10/21, 28 「体幹EXタンゴウォーク」 SAORI IR
- *10/23 「身体メンテナンス&コアトレ」 SAORI IR