

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	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											
9:30-10:30	9:30-10:30 ピラティス (15名) 横尾 ★★			9:30-10:30 下半身痩せヨガ (15名) クニカ 🍃★	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
10:00		10/21, 28 休講									
10:40-11:40	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 ★				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						11:00-12:00 身体メンテナンス &コアトレ (12名) SAORI 🍃★					
11:50-12:50	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		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	10/13 休講	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 ★★🍃						13:00-14:00 kids/バレエ スクール 小3～小6②		
14:00								13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★			
15:00											
15:30-16:30	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			15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長		
16:00									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、休講とさせていただきます。 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											
18:40-19:40						18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★					
19:00											
21:00											

... 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・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