

プラッツ習志野【南館】 11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

(2025/11/1)

	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											
10:00	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 ★🍃	11/19 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 ★🍃	11/23 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 ★	・タンゴウォーク ・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。			10:40-11:40 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 ★★🍃			11:00-12:00 身体メンテナンス &コアトレ (12名) SAORI ★🍃	・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 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 ★★🍃		11/13 休講				13:00-14:00 kidsバレエ スクール 小3～小6②		
14:00	11/3・24 休講							13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★★			
15:00						15:30-16:30 DISCO WORLD (15名) 大山	11/13 休講		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	【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							11/13 休講				
19:00 21:00						18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★					

…ダンス系 …格闘技系 …調整系 …スクール

《11月のお知らせ》

- ◆11/3・24「姿勢矯正ヨガ」大場IR
- ◆11/13「身体メンテナンス&コアトレ」SAORI IR
- ◆11/13「DISCO WORLD」大山IR
- ◆11/13「ZUMBA」大山IR
- ◆11/19「下半身痩せヨガ」クニカIR
- ◆11/23「ヨガ」大場IR
- ◆11/23「格闘技エクササイズ」大場IR