

プラッツ習志野【南館】 2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/ 2/1)

	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	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	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 ★★	・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。			9:50-10:50 朝ヨガ (15名) 秀島 ★★		9:30-10:30 はじめての ピラティス (12名) 横尾 ★★		NEW 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 ★		
10:00															
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 ★		11:00-12:00 ほぐすりラックスヨガ (15名) 秀島 ★		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 ★★		
11:00															
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 ★★												
12:00															
12:50															
13:00			13:00-14:00 ストレッチ&ピラティス (15名) 加古 ★★												
13:30-14:30	NEW 13:30-14:30 姿勢調整ヨガ (15名) 大場 ★														
14:00	2/24 休講														
14:30															
14:45-15:45															
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 ★														
16:00															
16:30-17:30															
17:00															
17:30-18:30															
18:00															
18:40-19:40															
19:00															
21:00															

【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。

《2月スタジオプログラム休講のお知らせ》

- *毎週木曜日「DISCO WORLD」大山IR
- 「ZUMBA」2月は藤沼IRが担当致します。
- *2/6「身体メンテナンス&コアトレ」 SAORI IR
- *2/7「ヨガ」、2/24「姿勢調整ヨガ」 大場IR
- *2/23「ZUMBA」、2/28「美ボディダンスEX」 フィフィIR

 ...ダンス系
 ...格闘技系
 ...調整系
 ...スクール