

プラッツ習志野【南館】 4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

(2025/4/1)

	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	多目的コーナー	2F多目的室①
9:00														
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。			NEW 9:30-10:30 下半身痩せヨガ (15名) 河野 ★ 🍃		4/9 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 ★ 🍃			9:30-10:30 ヨガ (15名) 大場 ★ 🍃		4/27 休講
10:00													9:45-10:30 kidsバレエスクール 年中～年長	
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 ★		4/8 休講			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 ★★	
11:50-12:50	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。			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			13:00-14:00 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	
13:30-14:30		13:30-14:30 姿勢調整ヨガ (15名) 大場 ★ 🍃												
14:00	4/28 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	
15:30-16:30	はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★ 🍃							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		
18:00													17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級	
18:40-19:40								18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★						

《4月のお知らせ》
***新しいプログラムが始まります。是非ご参加ください！**
「下半身痩せヨガ」水曜日9:30～10:30 河野IR【4/9休講】
***【休講】4/8「体感エクササイズ タンゴウォーク」SAORI IR**
***【休講】4/27「ヨガ」「格闘技エクササイズ」大場IR**
***【休講】4/28「姿勢調整ヨガ」大場IR**

... ダンス系
 ... 格闘技系
 ... 調整系
 ... スクール