

プラッツ習志野【南館】 5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

(2025/5/1)

	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
9:00													
10:00	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。			9:30-10:30 下半身痩せヨガ (15名) クニカ ★ 🌱		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 ★ 🌱	5/25 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 ★★ 🌱					・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) ファイフ ★★	
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 ★★ 🌱							13:00-14:00 kids/バレエ スクール 小3～小6②		
14:00			*お時間が変更になりました。 5/12						13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) ファイフ ★★				
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 ★ 🌱					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				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 ★★						

... ダンス系
 ... 格闘技系
 ... 調整系
 ... スクール

≪5月のお知らせ≫

*新しいプログラムが始まりました。是非ご参加ください！

「下半身痩せヨガ」水曜日9:30～10:30 クニカIR

*【休講】5/12「姿勢調整ヨガ」大場 IR

*【休講】5/25「ヨガ」「格闘技エクササイズ」大場IR