

プラッツ習志野【南館】 7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

(2025/7/1)

	月		火	水	木		金		土		
	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★	7/16 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★	
11:00	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。		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		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★★★	7/20 休講
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		
14:00	7/21 休講	13:10-14:10 姿勢調整ヨガ (15名) 大場★						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	
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											
19:00						18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山★★					
21:00											
「7月のお知らせ」 *【休講】7/16(水)「下半身痩せヨガ」クニカ IR *【休講】7/21(月)「姿勢調整ヨガ」大場 IR *【休講】7/20(日)「ZUMBA」フィフィIR											

≪7月のお知らせ≫

- *【休講】7/16(水)「下半身痩せヨガ」クニカ IR
- *【休講】7/21(月)「姿勢調整ヨガ」大場 IR
- *【休講】7/20(日)「ZUMBA」フィフィIR

... ダンス系
 ... 格闘技系
 ... 調整系
 ... スクール