

プラッツ習志野【南館】 8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

(2025/8/1)

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	2F多目的室①
9:00			<b>8/13 休講</b>									
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 ★ 🍃		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 ★ 🍃	
10:00												
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 ★★	
11:00												
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 ★★ 🍃						11:50-12:50 kidsバレエスクール 小3～小6①	11:50-12:50 ZUMBA (15名) フィフィ ★★	
12:00												
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									13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★			
15:00		<b>8/11 休講</b>										
15:30-16:30	はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★ 🍃									15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長		
16:00												
17:00												
17:00-18:00										17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級		
18:00												
18:40-19:40												
19:00												
21:00												

・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。

・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。

【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で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。

《8月プログラム 休講のお知らせ》  
 \*8/11(月)「はじめてのバレエレッスン」 渡辺IR  
 \*8/11(月)「姿勢調整ヨガ」 大場IR  
 \*8/13(水)「下半身痩せヨガ」 クニカIR  
 \*8/15(金)「ヨガ」 大場IR

🟡 …ダンス系    🟢 …格闘技系    🟠 …調整系    🟣 …スクール