

# プラッツ習志野【南館】 1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/ 1/4)

	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	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 ★★	9:25-10:25 ヨガ (15名) 大場 ★	1/17, 31 休講			9:30-10:30 ヨガ (15名) 大場 ★			
10:00												9:45-10:30 kidsバレエ スクール 年中～年長			
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 ほぐすリラクソヨガ (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 ★★				
11:50-12:50	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 ★★							11:50-12:50 kidsバレエ スクール 小3～小6①	11:50-12:50 ZUMBA (15名) ファイフィ ★★★				
13:00			13:00-14:00 ストレッチ&ピラティス (15名) 加古 ★★	1月1日(水)、2日(木)、3日(金)は休館							13:00-14:00 kidsバレエ スクール 小3～小6②				
14:00	1/20 休講	NEW 13:30-14:30 姿勢調整ヨガ (15名) 大場 ★										13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) ファイフィ ★★★			
15:00										15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長					
15:30-16:30	15:30-16:30 はじめての バレエレッスン (10名) 渡辺 ★										16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級				
16:00							15:30-16:30 DISCO WORLD (15名) 大山		1月休講		17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級				
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							17:00-18:00 KIDSバレエ スクール 小1～小2								
18:00															
18:40-19:40							18:40-19:40 ZUMBA (15名) 藤沼 ★★								

...ダンス系
  ...格闘技系
  ...調整系
  ...スクール

**《今月のお知らせ》**  
 \*木曜日「DISCO WORLD」は、IRの都合により休講致します  
 \*木曜日「ZUMBA」1月は藤沼IRが担当致します  
 \*金曜日「ヨガ」は、1月10日、24日のみ実施いたします  
 \*「身体メンテナンス」「経絡ヨガ」は、都合により12月で終了しました