















# プラッツ習志野【南館】 スタジオプログラムガイド

ダンス系		レッスン時間	室内シューズ
はじめてのフラダンス	フラはハワイの伝統的な歌舞音曲。フラはダンスの意味。初心者向けクラスです。	60分	
DISCO WORLD	ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。	60分	
ZUMBA(ズンバ)	アップビートな音楽のリズムにのせて、楽しくエクササイズするクラスです。	60分	
はじめてのバレエレッスン	バレエの動きを取り入れたストレッチやバーを使ってのレッスンで、柔軟性や関節可動域を高めていきます。	60分	
体幹エクササイズタンゴウォーク	アルゼンチンタンゴの簡単なステップと音楽を楽しみながら、エクササイズする1人参加型のクラスです。	60分	
美ボディダンスEX	骨盤を中心に下半身をよく動かす、ダンスとエクササイズを行うダイエットに効果的なクラスです。 今人気のK-POPの振り付けも導入しております！	60分	
格闘技系		レッスン時間	室内シューズ
格闘技エクササイズ	格闘技＋筋トレを組み合わせたエクササイズで体力・筋力アップを目指すクラスです。	60分	
調整系		レッスン時間	室内シューズ
ヨガ	ヨガの動作を用いて、心身のバランスを整えるクラスです。	60分	
姿勢調整ヨガ	背骨、骨盤を中心に骨格強制ポーズを行い、いつまでも若々しく後ろ姿美人を目指します。	60分	
下半身痩せヨガ	動×静ヨガで下半身スッキリ！むくみ解消します。	60分	
ピラティス	正しい姿勢に導きながら、機能的な身体に整えるクラスです。	60分	
<b>NEW</b> 姿勢美人ストレッチ&ゆる美脚	姿勢を整えて-5歳見え！ストレッチポールで簡単リセット。肩こり・腰痛を解消し、猫背も改善！ 簡単な下半身のストレッチ&筋トレで若々しい体を手に入れましょう。	60分	
バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた運動で心と身体を調和するクラスです。	60分	
子ども向けスクールプログラム（月会費制になります。詳細はHPをご覧ください）		レッスン時間	室内シューズ
KIDS HIPHOP	リズムに合わせ、振り付けを楽しみながら踊るクラスです。	45～60分	
KIDS バレエ	バレエの基礎を覚えて基本の踊りを習得します。	45～60分	