

プラッツ習志野【南館】 12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

(2023/12/1)

	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	こどもスペース	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		・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 ※サークルの予約状況次第で多目的										
9:30-10:30	ピラティス (15名) 横尾 ★★											
10:00			9:50-10:50 やさしい朝ヨガ (15名) 秀島 ★								9:30-10:30 ヨガ (15名) 大場 ★	
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				11:15-12:15 ZUMBA (15名) フィフィ ★★★							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(初級) (15名) 大場 ★
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 ★★										
12:00			12:30-13:30 バーレスクダンス EX (15名) フィフィ ★★							11:50-12:50 kidsバレエ スクール 小3～小6	11:50-12:50 ZUMBA (15名) フィフィ ★★★	
13:00		13:30-14:30 身体メンテナンス ヨガ (12名) 秀島 ★										
14:00												
15:00												
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				15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長		
16:00										16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級		
17:00						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												
18:40-19:40						18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★						
19:00												
21:00												

12/14
休講

12/25(月)は休館日のため
レッスンは休講です。

年末年始のスケジュールについて
12/29(金)～1/3(水)は施設休館となります。スタジオプログラムについてもすべて休講です。
新年は1/4(木)より営業いたします。

12/25(月)は休館日のため
レッスンは休講となります。
12/29(金)～1/3(水)は施設休館のためレッスンは休講となります。
新年は1/4(木)から営業いたします。
12/14(木)9:30～10:30【はじめてのピラティス】

・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。
2F多目的室①で開催の場合は定員12名となります。
※金曜 ZUMBA【藤沼IR】は2F多目的室①での開催でも定員15名です。
・レッスン参加の際は、室内履きと運動が出来る服装でご利用ください。
※プログラムによっては室内履きが必要ない場合もあります。
・運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮ください。※入れ物は密閉できるフタ付きの物に限る
・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。
・開催時間、内容、その他、急遽変更や、急遽休講になる場合がございます。
・マスクの着用については個人の判断でお願いします。
・レッスン中の録画、録音はご遠慮ください。
・土曜日はKIDSスクール開催のため、スタジオレッスンはございません。
【参加料】
スタジオプログラム 1回 9,000円 ★回数券 11枚綴り 9,000円

12/14
休講

年末年始のスケジュールについて

12/29(金)～1/3(水)は施設休館となります。スタジオプログラムについてもすべて休講です。
新年は1/4(木)より営業いたします。

12/25(月)は休館日のため
レッスンは休講です。

📖 今月のトピックス

- ・12/25(月)は休館日のためレッスンは休講となります。
- ・12/29(金)～1/3(水)は施設休館のためレッスンは休講となります。
新年は1/4(木)から営業いたします。
- ・12/14(木)9:30～10:30【はじめてのピラティス】
11:00～12:00【ストレッチボール&コアトレ】は休講となります。

... ダンス系
 ... 格闘技系
 ... 調整系
 ... スクール

・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。
 2F多目的室①で開催の場合は定員12名となります。
 ※金曜 ZUMBA【藤沼IR】は2F多目的室①での開催でも定員15名です。
 ・レッスン参加の際は、室内履きと運動が出来る服装でご利用ください。
 ※プログラムによっては室内履きが必要ない場合もあります。
 ・運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理に
 ご配慮ください。※入れ物は密閉できるフタ付きの物に限る
 ・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。
 ・開催時間、内容、その他、急遽変更や、急遽休講になる場合がございます。
 ・マスクの着用については個人の判断をお願いします。
 ・レッスン中の録画、録音はご遠慮ください。
 ・土曜日はKIDSスクール開催のため、スタジオレッスンはございません。
 【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

プラッツ習志野【南館】 12月プログラム スケジュール

ダンス系

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	
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	
バーレスクダンス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。	60分	

格闘技系

室内シューズ

格闘技エクササイズ(初級)	格闘技+筋トレを組み合わせた、『跳ねない』『飛ばない』けど、体力筋力アップを行うクラスです。	60分	
---------------	--	-----	---

調整系

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	
経絡ヨガ～調える～	季節に合わせて、不調が出やすい部分をレッスンし体を調えていきます。基本的に座るか仰向けのゆったり系です。	60分	
身体メンテナンスヨガ	肩こり、腰痛、便秘など、慢性的な症状を和らげることを目指すレッスンです。	60分	
やさしい朝ヨガ	初心者でも無理なく参加できるレッスンです。ゆっくりと心身を目覚めさせていきます。	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	
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のレッスンで、柔軟性や関節可動域を高めて行きます。	60分	
ストレッチポール&コアトレ	ストレッチポールを用いて、身体のアライメント(各関節や骨の並び)を整えるエクササイズです。 ※ストレッチポールの ご用意は不要です。	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	

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）

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	

成人レッスン・スクールプログラムについては、こちらをご覧ください。 →

