

プラッツ習志野【南館】 2026年1月スタジオプログラム スケジュール
 ★印 レッスン強度
 🌱 初めの方におすすめレッスンです。

KIDSスクール (2026/1/4)

	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	多目的コーナー	2F多目的室①					
9:00														
	9:30-10:30 ピラティス (15名) 純子 ★★		1/13 休講	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) 純子 ★★	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 ★	1/11 休講				
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 ★	・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。		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					11:00-12:00 身体メンテナンス &コアトレ (12名) SAORI ★		・経絡ヨガ ・ZUMBA ⇒3週目・4週目のレッスンは2F							
	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														
	1/12 1/26 休講	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 ★★				13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★★		13:00-14:00 kids/バレエ スクール 小3～小6②					
14:00														
					15:30-16:30 DISCO WORLD (15名) 大山	年始の休館日 1月1日(木)～1月3日(土) すべて休講								
15:00												15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長		
	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								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 KIDS/バレエ スクール 小1～小2									
18:00														
					18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★	《1月プログラム 休講のお知らせ》 ◆1月11日(日)「ヨガ」大場IR ◆1月11日(日)「格闘技エクササイズ」大場IR ◆1月12日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR								
19:00														
21:00														

...ダンス系 ...格闘技系 ...調整系 ...スクール

≪1月プログラム 休講のお知らせ≫
 ◆1月11日(日)「ヨガ」大場IR
 ◆1月11日(日)「格闘技エクササイズ」大場IR
 ◆1月12日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR
 ◆1月13日(火)「体幹エクササイズタンゴウォーク」SAORI IR
 ◆1月26日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR