

プラツツ習志野【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  初めての方におすすめレッスンです。

(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	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											
10:00	9:30-10:30 ピラティス (15名) 純子 ★★		1/13 休講	9:30-10:30 下半身瘦せヨガ (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 ★		9:30-10:30 ヨガ (15名) 大場 ★		
11:00	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 ★★	9:45-10:30 kidsパレエ スクール 年中～年長	10:40-11:40 kidsパレエ 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 ★★	
12:00	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パレエ スクール 小3～小6①	11:50-12:50 ZUMBA (15名) フィフィ ★★★		
13:00	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 ★★				13:00-14:00 kidsパレエ 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									15:05-15:50 kids HIP HOP スクール 年中～年長		
16:00	15:30-16:30 はじめての パレエレッスン (10名) 渡辺 ★			15:30-16:30 DISCO WORLD (15名) 大山				16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級			
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ツツ習志野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下さい。 ・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。				年始の休館日 1月1日(木)～1月3日(土) すべて休講						
18:00				17:00-18:00 KIDSパレエ スクール 小1～小2				17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級			
19:00 21:00				18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★							

…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