

プラッツ習志野【南館】2026年2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。

KIDSスクール (2026/2/1)

	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	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 ★★			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 ★	2/13 休講	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 ★
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 ★	・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。	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 ★★
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 ★★			・経絡ヨガ ・ZUMBA ⇒3週目・4週目のレッスンは2F		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 ★★★
13:00	2/23 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 ★★			2/20 2/27 休講	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									
15:00								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 バレエレッスン (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 ※回数券に限りキャッシュレス決済がご利用いただけます。 ・レッスンは急遽、休講とさせていただきます。 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。 ※保護者同伴であれば、高校生のご参加も可能です。 ・レッスン中の録画、録音はご遠慮ください。			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									
19:00				18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★					
21:00									
2月プログラム 休講のお知らせ》 ◆2月13日(金)「ヨガ」大場IR ◆2月20日(金)「美ボディダンスEX」フィフィIR ◆2月22日(日)「ZUMBA」フィフィIR									

…ダンス系 …格闘技系 …調整系 …スクール

2月プログラム 休講のお知らせ

- ◆2月13日(金)「ヨガ」大場IR
- ◆2月20日(金)「美ボディダンスEX」フィフィIR
- ◆2月22日(日)「ZUMBA」フィフィIR
- ◆2月23日(月)「姿勢矯正ヨガ」大場 IR
- ◆2月27日(金)「美ボディダンスEX」フィフィIR