

# プラツツ習志野【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	2F多目的室①	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 ★★						
10:00				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 ★
	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 ★★	10:40-11:40 kidsパレエ スクール 年中～年長
11:00							
	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 ★★				10:40-11:40 格闘技エクササイズ (15名) 大場 ★★
12:00							
						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						13:00-14:00 kidsパレエ スクール 小3～小6②	
	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 ★★★	
14:00							
15:00							
	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		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パレエ 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 21:00				18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★			

【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をご利用いただけます。

・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。

※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。

## 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

…ダンス系

…格闘技系

…調整系

…スクール