

プラッツ習志野【南館】2026年3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 (2026/3/1)

	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	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	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 ★★				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 ★ 🍃			
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															
11:50-12:50	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 ★★ 🍃						11:00-12:00 身体メンテナンス & コアトレ (12名) SAORI ★ 🍃		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															
13:00															
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バレエスクール 小3～小6②			
14:00															
15:00															
15:30-16:30	はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★ 🍃														
16:00															
17:00															
17:00-18:00															
18:00															
18:40-19:40															
19:00															
21:00															

3/20 休講

3/1 休講

3/6 3/20 休講

3月30日 (月)  
館内設備点検の為  
すべて休講

【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。  
※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。

《3月プログラム 休講のお知らせ》  
◆3月 1日(日) 「ZUMBA」フィフィIR  
◆3月 6日(金) 「美ボディダンスEX」フィフィIR  
◆3月20日(金) 「美ボディダンスEX」フィフィIR  
◆3月20日(金) 「ヨガ」大場 IR  
◆3月30日(月) 館内設備点検の為、すべて休講

■ ...ダンス系 ■ ...格闘技系 ■ ...調整系 ■ ...スクール