

プラッツ習志野【南館】2026年4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

(2026/4/1)

	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	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 ★ 🍃	4/15 休講	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 ★ 🍃				
10:00									9:45-10:30 kidsバレエスクール 年中～年長				
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 ★ 🍃						
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4	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5～小6					
13:45-14:45							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					
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。						17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級						
18:00													
18:40-19:40									18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★				
19:00													
21:00													

《4月プログラム 休講のお知らせ》
 ◆4月15日(水)「下半身痩せヨガ」クニカIR

🟡 …ダンス系 🟠 …格闘技系 🟢 …調整系 🟣 …スクール