












プラッツ習志野【南館】2026年5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 (2026/5/1)

時間	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	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 ★ 			
10:40-11:40	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 ★	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ・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。 </div>			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 ★★	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> 5/3 5/24 休講 </div>		
11:50-12:50	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 姿勢美人ストレッチ &ゆる美脚 (12名) SAORI ★ 		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ・経絡ヨガ ・ZUMBA ⇒3週目・4週目のレッスンは2F </div>	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 ★★★	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> 5/3 休講 </div>
13:00	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> 5/4 休講 </div>	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					
14:00								13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★★					
15:30-16:30	15:30-16:30 はじめての バレエレッスン (10名) 渡辺 ★ 	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> 5/4 休講 </div>				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				
17:00									16:00-17:00 kids HIP HOP スクール 初級				
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【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。 </div>												
18:40-19:40													

... ダンス系 ... 格闘技系 ... 調整系 ... スクール

《5月プログラム 休講のお知らせ》

- ◆5月3日(日)「ZUMBA」フィフィIR
- ◆5月3、24日(日)「ヨガ」「格闘技エクササイズ」大場IR
- ◆5月4日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR