プラッツ習志野【南館】2026年6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。

（2026/6/1）

	月		火	水	木		金		KIDSスクール 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											
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 ★		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 ★			11:00-12:00 姿勢美人ストレッチ&ゆる美脚（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 ★★						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 ★★★	
13:00	6/15 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 ★★						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 ★★★			
15:00									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									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 ★★						

6月29日（月）館内設備点検の為すべて休講

・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。

・経絡ヨガ
・ZUMBA
⇒3週目・4週目のレッスンは2F

【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。

≪6月プログラム 休講のお知らせ≫
◆6月15日（月）「姿勢調整ヨガ」大場IR
◆6月29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