

プラッツ習志野【南館】2026年7月スタジオプログラム スケジュール

★印 レッスン強度 緑 初めての方におすすめレッスンです。

KIDSスクール

(2026/7/1)

	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	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 ★				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 姿勢美人ストレッチ & ゆる美脚 (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 ★★							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					13:00-14:00 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		
13:10-14:10	姿勢調整ヨガ (15名) 大場 ★													
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		
15:30-16:30	はじめてのバレエレッスン (10名) 渡辺 ★													
16:00												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														
18:40-19:40														
19:00														
21:00														

7/15 休講

7/20 休講

7/6 休講

7/20 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。

《7月プログラム 休講のお知らせ》
◆7月 6日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR
◆7月15日(水)「下半身痩せヨガ」クニカIR
◆7月20日(月)「ZUMBA」藤沼IR
◆7月20日(月)「はじめてのバレエレッスン」渡辺IR

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