

プラッツ習志野【南館】2026年10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 (2026/10/1)

	月		火	水	木		金		KIDSスクール	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 ★ 	10/21 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 ★ 	9:45-10:30 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 ★★	10/12 休講		10:35-11:35 体幹エクササイズ タンゴウオーク (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 ★★ 	・タンゴウオーク ・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		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		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	10/26 休講							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	【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。					18:40-19:40 ZUMBA (15名) 大山 ★★			17:15-18:15 kids HIP HOP スクール 中級		
18:00											
19:00											
21:00											

 …ダンス系  …格闘技系  …調整系  …スクール

《10月プログラム 休講のお知らせ》
◆10月12日(月)「ZUMBA」藤沼IR
◆10月21日(水)「下半身痩せヨガ」クニカIR
◆10月26日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR