

プラッツ習志野【南館】2026年9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 (2026/9/1)

	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											
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 ★	9/20 休講
11:00	10:40-11:40 ZUMBA (15名) 藤沼 ★★	9/21 休講	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。		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 ★★	・経絡ヨガ ・ZUMBA ⇒3週目・4週目のレッスンは2F	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 ★★	9/20 休講
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 ★★★	9/ 6 9/13 休講
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	9/21 休講						9/ 4 9/11 休講	13:45-14:45 美ボディダンスEX (12名) フィフィ ★★★			
15:00		9月28日 (月) 館内設備点検の為 すべて休講							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。								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 ★★						

《9月プログラム 休講のお知らせ》

◆9月 4日(金)・11日(金)「美ボディダンスEX」フィフィIR

◆9月 6日(日)・13日(日)「ZUMBA」フィフィIR

◆9月20日(日)「ヨガ」大場IR

 ...ダンス系  ...格闘技系  ...調整系  ...スクール

《9月プログラム 休講のお知らせ》

- ◆9月 4日(金)・11日(金)「美ボディダンスEX」フィフィIR
- ◆9月 6日(日)・13日(日)「ZUMBA」フィフィIR
- ◆9月20日(日)「ヨガ」大場IR
- ◆9月20日(日)「格闘技エクササイズ」大場IR
- ◆9月21日(月)「ZUMBA」藤沼IR
- ◆9月21日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR
- ◆9月28日(月) 館内設備点検の為、全て休講