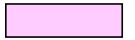


プラッツ習志野【南館】2026年11月スタジオプログラム スケジュール

★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 (2026/11/1)

	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	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 ★	11/27 休講	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 ★★	11/23 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。		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 ★★
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 ★★		11:00-12:00 姿勢美人ストレッチ &ゆる美脚 (12名) SAORI ★			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	11/23 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 ★★					
《11月プログラム 休講のお知らせ》 ◆11月 5日(木)「姿勢美人ストレッチ&ゆる美脚」SAORI IR ◆11月23日(月)「ZUMBA」藤沼IR									

 ...ダンス系  ...格闘技系  ...調整系  ...スクール

《11月プログラム 休講のお知らせ》

- ◆11月 5日(木)「姿勢美人ストレッチ&ゆる美脚」SAORI IR
- ◆11月23日(月)「ZUMBA」藤沼IR
- ◆11月23日(月)「姿勢調整ヨガ」大場IR
- ◆11月27日(金)「ヨガ」大場IR