

# プラッツうちなだ

プラッツには選べるスポーツプログラムがいっぱい、まずは無料体験から！

運動能力の向上、健康やストレス発散、ダイエットのためなど、子どもも大人も楽しめるスポーツがプラッツにはいっぱい！初めての方はまず、無料体験からお申し込みください。

## 【2019年度プラッツの運動プログラム 週間カレンダー】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>【凡例】</b></p> <p> ...大人</p> <p> ...子ども</p> <p> ...託児有り</p>		<p>ストレッチ&amp;ヨガ 9:50 ~10:50 【指導員】東田美佳</p> <p>シェイプヨガ 11:00 ~12:00 【指導員】東田美佳</p> <p>バレエクラシック ・キッズ 16:40 ~17:40 ・ジュニア 17:45 ~18:45 【指導員】中野 紫央里</p> <p>ヨガ 20:00 ~21:00 【指導員】竹田朱美</p>	<p>シンプルヨガ 10:15 ~11:00 【指導員】厚見直美</p> <p>ブリーピクス 13:30 ~14:30 【指導員】宝達香奈</p> <p>かけっこ教室 18:30 ~20:00 【指導員】林 力也</p> <p>ラソニングクラブ 19:30 ~21:00 【指導員】北川 潔</p> <p>ヘルシーナイト 20:00 ~21:30 【指導員】山内智子</p>	<p>ソフトエアロピクス 10:00 ~11:15 【指導員】新村三津子</p> <p>入門太極拳 13:30 ~15:00 【指導員】渡辺博子</p> <p>ヒップホップダンス 18:00 ~19:00 【指導員】山田陽南子</p> <p>大人のバレエ 19:15 ~20:15 【指導員】市村美里</p>	<p>朝ヨガ 8:30 ~9:30 【指導員】澤飯美和</p> <p>モダンバレエ ・キッズ 10:00 ~10:45 ・ジュニア 11:00 ~12:30 【指導員】市村美里</p>
<p>バレエボール アカデミー 16:30 ~18:00 【指導員】安達典子</p> <p>ソフトエアロピクス 19:45 ~21:00 【指導員】新村三津子</p>	<p>ピラティス 13:30 ~14:15 【指導員】厚見直美</p> <p>チアリーディング ・キッズ 16:50 ~17:50 ・ジュニア 18:00 ~19:00 【指導員】中塚泰子</p> <p>ピラティス 19:30 ~20:15 【指導員】厚見直美</p> <p>バレエダンス 20:30 ~21:30 【指導員】Mii</p>	<p>ジュニア アスリート教室 18:30 ~20:00 【指導員】北川 潔</p>	<p>大人のバレエ 19:15 ~20:15 【指導員】市村美里</p>		

大人のスタジオプログラムは一部の教室を除き、教室をお休みする場合はその日の前後1ヶ月間で他の教室に振り返ることができます。また、家族割や複数の教室を受講する場合の割引制度もあります。その他詳細は下記のみまでお問合せください。

### 【申込み・お問合せ】

NPO 法人スポーツクラブ プラッツうちなだ(内灘町鶴ヶ丘 2-308-1 内灘町総合体育館内)  
TEL:076-286-1231 e-mai:info@platz-uchi.jp