

12

December

本格的に寒さも増して来ましたね。
朝が起きにくい季節ですが、早寝早起き、生活バランスが
乱れないよう体調管理はしっかりと！



LINE 登録をお願いします

レッスンでは汗をかきますので、帰りは暖かくして早く帰りましょう！

mocca では引き続き基本的な感染予防をしっかりと行っていきます。

発表会情報

詳細は随時お伝えしていきます

2022年4月10日(日)開催決定

宇治市文化会館大ホール

自律神経の乱れには深い呼吸が効果的です。

鼻から吸って口から吐く。

mocca 大人クラスでは是非体感してみてください！

開講のお知らせ

12月4日(土) 15:00～はじめてのダンス / AKKO

12月18日(土) 15:00～はじめてのダンス / AKKO

年末年始スケジュール

12月29日(水)～1月3日(月)全クラス休講
1月4日(火)からスタートです！

代講・休講のお知らせ

12月10日(金) 代講 13:00～Pilates/ 小東美菜子→CHISA

12月11日(土) 代講 17:00～BALLET/ 小東美菜子→尼口先生

代講 18:00～BALLET/ 小東美菜子→尼口先生

代講 19:10～BALLET/ 小東美菜子→尼口先生

12月18日(土) 休講 13:15～JAZZ/KIYOMI

12月20日(月) 代講 17:00～STREET DANCE/MAYUMI→JUNKO

代講 18:00～STREET DANCE/MAYUMI→JUNKO

代講 19:00～PUNKING/MAYUMI→NON

代講 20:05～HIPHOP/MAYUMI→NON

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	Pilates CLOSE 11月よりしばらくの間、 休講となります。 ご迷惑をおかけして 申し訳ありません。 再開については決まり次第 お伝え致します。	Pilates ホディコンディショニング 10:00～11:00 CHISA	Pilates ビギナー 10:00～11:00 KIYOMI		FREE STYLE 未経験体験不可 10:00～11:30 JUNKO
JAZZ 超入門 11:00～12:00 KIYOMI	Pilates 中級 13:00～14:00 吉田 久子	リラックスヨガ 11:15～12:15 CHISA		Pilates 入門 13:00～14:00 小東 美菜子	ストレッチ 11:45～12:45 JUNKO
	BALLET 14:30～15:30 小東 美菜子	リズムダンス 年少～年長 15:30～16:20 KIYOMI		毎月第1・第3開講 予約・入会・不要 1レッスン1,000円 12/4 & 12/18	JAZZ 初中級 未経験体験不可 13:15～14:45 KIYOMI
STREET DANCE 年少～年長 17:00～17:50 MAYUMI	プライベートクラスのため 料金システムが異なります お問い合わせ下さい	JAZZ 基礎 小学生 16:30～17:20 KIYOMI	STREET DANCE 小学生 16:30～17:20 ChanMikii	はじめてのダンス 小学生 16:30～17:20 JUNKO	はじめてのダンス 2歳～年長 15:00～15:50 AKKO
HIPHOP 小学生 18:00～18:50 MAYUMI	BALLET 18:00～19:00 松田 由佳	STREET DANCE 入門 小学生 17:40～18:30 RUI	FREE STYLE 小学生 17:30～18:20 JUNKO		JAZZ HIPHOP 小学生 16:00～16:50 AKKO
PUNKING 初級 一般中学生以上 19:00～20:00 MAYUMI		STREET DANCE 基礎 一般中学生以上 18:30～19:30 RUI		JAZZ 入門 小学生 18:00～18:50 KIYOMI	BALLET 年少～年長 17:00～17:50 小東 美菜子
HIPHOP 一般中学生以上 20:05～21:05 MAYUMI		Pilates ベーシック 19:30～20:30 Kaori	FREE STYLE 一般中学生以上 19:00～20:00 JUNKO	JAZZ 初級 一般中学生以上 19:00～20:00 KIYOMI	BALLET 初級 未経験体験不可 19:10～20:40 小東 美菜子
					スキルアップ +15分

- お月謝は月初めにお持ちいただきますようお願い致します。
- クラスをお休みされた場合の返金、振替は致しかねますのでご了承下さい。
- 休会、クラス変更の際は前月10日までにお知らせください。
- 休会は6か月までです。(再入会費 2,500円) 2回目以降の再入会は新規入会扱いと致します。
- 休会費、退会費はありません。
- お月謝袋の紛失は再発行に100円頂いております。
- レッスン中の怪我や事故、盗難、駐車場内のトラブルにつきましては責任を負いません。



DANCE & PILATES

mocca

TEL : 090-6666-1945

繋がらない場合はメール

留守番電話にメッセージをお願いします。

mail : info@mocca-dance.com

HP : http://mocca-dance.com

