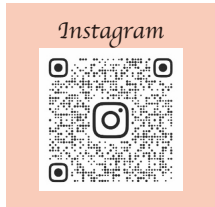


7月17日(月)	全クラス休講
7月24日(月)	JAZZ / KIYOMI→代講 CHISA
7月29日(土)	全クラス休講

7月より金曜日ピラティス13時が
火曜日13時に変更となります。
ご迷惑をおかけ致しますが、火曜日クラスでの
受講を是非お待ちしております。



wed

thu

fri

sat

mon

tue

Pilates
ボ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

Stretch
身体の硬い方でも安心して
受講していただけます。
硬くなった筋肉をしなやかに！
まずは自分の姿勢を確認！
使いすぎている筋肉をストレッチ！！

JAZZ
11:00~12:00
KIYOMI

**リラックス
ヨガ**
11:15~12:15
CHISA

リラックスヨガ
ヨガ初心者、体力に自信が
ない方、ストレスを感じる方
集中力を高めたい方
リラックス効果抜群です。

Stretch
11:45~12:45
JUNKO

JAZZ
前半はエクササイズ
ストレッチを。
後半は振付を覚えて
楽しく踊ります。
未経験の方も
大歓迎です。

Pilates
入門
13:00~14:00
小東美菜子

Pilates
身体の眠っている筋肉を目覚めさせ
姿勢や動きの改善をしていきます。
運動の苦手な方や
産後のママにもオススメです。

Ballet
14:30~15:30
小東美菜子

Ballet すっと美しく伸びた背筋にしなやかな筋肉のついた柔軟な体を
目指しませんか。初めての方も気軽に始めていただけるように
ゆっくりレッスンを進めています。

遠藤菜月先生 (PAIピラティスインストラクター)
セラピストの資格もお持ちの菜月先生。

皆様のお越し是非お待ちしております。

wed

Pilates
ベーシック
19:40~20:40
NATSU

料金システム <http://mocca-dance.com>

チケット制:どのクラスでも受けていただけます。
4回・・・¥6,400
8回・・・¥10,400
チケット制(2ヶ月有効)5回・・・¥11,000
体験レッスン・・・¥1,000

ピラティスプライベートレッスン [完全予約制]
シングル・・・¥6,500
チケット制(3ヶ月有効)5回・・・¥30,000
チケット制(6ヶ月有効)10回・・・¥55,000
体験レッスン・・・¥5,500

ピラティスプライベートが人気!!
身体に合わせたメニューを組みます。
ご家族や少人数グループでの受講も可能。(料金応相談)
お問合せは KIYOMI までお願い致します。

- 各チケットの期限までに消化できなかったレッスンにつきましては返金致しかねます。
- ピラティスプライベートレッスンの当日キャンセルについて、いかなる場合も除き、全額御負担頂きます。
- 休会は6カ月まで可能。それ以降にお戻りの際は再入会費 2500 円が発生します。
- 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。



LINE 登録をお願いします