

5日(土)	12日(土)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
ストレッチ 休講	ストレッチ 休講	JAZZ 超入門 休講	全クラス休講	CHISA クラス NATSU クラス 休講	全クラス休講

**発表会キャンペーン**

7月18日(火)→8月31日(木)まで  
体験・入会・再入会 **無料!!**  
この機会にお友達、退会された方も  
ぜひお越しくださいませ。

\*8月25日以降に体験される方は、体験後1週間以内のご入会に  
限り入会無料とさせていただきます。 **たくさんのご連絡**  
受付→[info@mocca-dance.com](mailto:info@mocca-dance.com) **お待ちしております!**

mon

tue

wed

thu

fri

sat

**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

7月より  
金曜日ピラティス  
13時が  
火曜日13時に  
変更となりました。

**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**

ず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。

**ピラティスプライベート!!!**

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。

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。

公式 LINE



HP



Instagram



**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

- 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ヶ月まで可能。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。

[info@mocca-dance.com](mailto:info@mocca-dance.com) / <http://mocca-dance.com>

京都市上京区鏡石町 1-4 ソレイユコニシ 1 階 (智恵光院一条北東角)

090-6666-1945