

4月11日(月)~6月末にかけて mocca テナントビルの外装工事が行われます！その間、大変申し訳ありませんが、駐車場のご利用ができません。駐輪場は引き続きご利用して頂けます。  
一般大人会員様にてクラス受講される方につきましては、提携駐車場フルーツパーク下記3ヶ所をご利用下さい。  
メタルをお渡し致します。  
智恵光院一条、智恵光院中立売、智恵光院中立売第2

18日(月)	JAZZ / KIYOMI 休講
25日(月)	11:00~JAZZ / KIYOMI 代講 CHISA
29日(金)	全クラス休講
30日(土)	ストレッチ / JUNKO 休講

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

**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**  
中級  
13:00~14:00  
吉田久子

**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。

**Pilates**  
入門  
13:00~14:00  
小東美菜子

**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。

wed

**Pilates**  
ベーシック  
19:30~20:30  
NATSU

ピラティス水曜日 19時半のクラスの先生が決まりました！  
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。

**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