2021 5

DANCE & PILATES
mocca

休講のお知らせ			
5/3(月)	11 : 00 ~ JAZZ / KIYOMI	5/5(水)	10 : 00 ~ Pilates / CHISA 11 : 15 ~ リラックスヨガ / CHISA
5/4(火)	13 : 00 ~ Pilates / 吉田久子 14 : 30 ~ Ballet / 小東美菜子	5/29(土)	11 : 45 ~ ストレッチ / JUNKO

mon

JAZZ
11:00~12:00
KIYOMI

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
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。

tue

4月6日 (火) START !!

Kaori 先生のレギュラークラスとなります。

皆さまのお越しをお待ちしております！！

Pilates
10:00~11:00
Kaori

Pilates
13:00~14:00
吉田久子

Ballet
14:30~15:30
小東美菜子

wed

Pilates
10:00~11:00
CHISA

リラックスヨガ
11:15~12:15
CHISA

Pilates
19:30~20:30
Kaori

thu

Pilates
10:00~11:00
KIYOMI

4月2日 (金) START !!

初心者の方から始めてもらえるピラティスのクラスです。呼吸と共に緩やかに伸びやかに体を動かしていきます。
ダンスやスポーツの更なる上達を目指したい方
何となく身体を動かしてみたい方、どなたでも気軽にお越しください！

Pilates
13:00~14:00
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。

fri

Stretch
身体の硬い方でも安心して
受講していただけます。

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。

sat

Stretch
11:45~12:45
JUNKO

春のキャンペーン開催

３月２２日 (月)～４月末まで体験入会無料キャンペーン開催☆
入会金 (通常 5,000 円) が無料！！！
体験レッスン (通常 1,000 円) が無料！！

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 登録お願いします