

厳しい暑さが続いています。  
スタジオでも引き続き熱中症対策に気をつけて  
参ります。水分は必ずお持ちください。

11日(木) Pilates / KIYOMI 休講  
15日(月)~17日(水) お盆休み  
全クラス休講

< 駐車場のご利用について >

工事期間中は、長らくご迷惑おかけいたしました。  
→お車をご利用の際は、自転車、バイクが通りやすい様に、奥から  
詰めていただいて、なるべく壁側に寄せてください。  
mocca より北側での送迎乗降りは一切禁止です。  
→自転車は奥の黄色枠内に、歩道には停めないようにお願い致します。  
ご不便をおかけしますが、近隣の方から苦情が出ますので、ご理解と  
ご協力の程よろしく申し上げます。

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

**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