

年末年始
12月29日(木)～1月3日(火)
全クラス休講

2023年 1月4日(水)	Pilates / CHISA 休講 リラックスヨガ / CHISA 休講
1月7日(土)	ストレッチ / JUNKO 休講
1月9日(祝月)	JAZZ / KIYOMI 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

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。

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。

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。

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 登録をお願いします