



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

超入門

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。

Pilates

ビギナー

11:00~12:00

TARO

Stretch

11:45~12:45

JUNKO

1月からスタート

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

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。

Ballet

14:30~15:30

小東美菜子

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

新しいクラスが始っています!

4月から火曜日

20時10分~21時10分

Pilates / TARO

未経験・経験者大歓迎です。
お仕事帰りに是非いらしてください!!

Instagram



tue

wed

4月からスタート

Pilates

ビギナー

20:10~21:10

TARO

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。

HP



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