2023 3

DANCE & PILATES
mocca

火曜日 13 時　吉田久子先生のピラティスが3月末を持ちましてCLOSEとなりました。4月からの引き継ぎについては決まり次第お伝え致します。

3月3日(金)	Pilates / 小東美菜子→休講
3月21日(祝火)	Ballet / 小東美菜子→休講
3月23日(木)	Pilates / KIYOMI→代講 CHISA
3月29日(水)	全クラス休講
3月30日(木)	Pilates / KIYOMI→休講

mon

新春キャンペーン開催中

1月10日(火)～2月28日(火)

新規会員様全クラス体験・入会・再入会無料

この機会にご兄弟・お友達ぜひご紹介ください。
ご紹介頂いた方が入会された場合は、現会員様にプチギフトをご用意しております。

※体験レッスン受講は期間内にお願い致します。
お申込み期間ではありませんのでご了承ください。
体験レッスンが2月最終週となる方は、体験レッスン後1週間以内を入会〆切とさせていただきます。

JAZZ
11:00~12:00
KIYOMI

tue

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

Ballet
14:30~15:30
小東美菜子

wed

Pilates
ボディコンディショニング
10:00~11:00
CHISA

リラックスヨガ
11:15~12:15
CHISA

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。

wed

Pilates
ベーシック
19:30~20:30
NATSU

thu

Pilates
ビギナー
10:00~11:00
KIYOMI

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
入門
13:00~14:00
小東美菜子

fri

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！！

sat

Stretch
11:45~12:45
JUNKO

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います。

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 登録お願いします