

6月29日(木) Pilates / KIYOMI→休講

Pilates / 小東美菜子→開講 6月30日(金)

wed

6月より水曜日夕方クラスの間隔を10分ずつとらせて頂きた く、Pilates の時間が変更となります。

水曜日 Pilates 19 時 40 分~20 時 40 分

大変ご迷惑をおかけ致しますことお詫び申し上げます。 クラス間の混雑と入れ替えをスムーズにするため、何卒ご理解 頂きますようお願い致します。



Instagram **●**₩₩

tue

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**

thu

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

mon

11:00~12:00 **KIYOMI**

> 火曜日13時 7月より それに伴い 金曜日 13:00 の

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**

sat

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。

小東美菜子先生の ピラティスにて開講! ピラティスが CLOSE となります。

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。

Pilates 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

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。

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 💷 • • • • ¥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。

