

振替開講日

9/23(祝木)	10:00~Pilates(8/19 休講分)
9/29(水)	全クラス開講 (8/18 休講分)
10/29(金)	13:00~Pilates(8/20 休講分)

休講のお知らせ

10/30(土)	11:45~ ストレッチ
------------	--------------

mon

tue

wed

thu

fri

sat

Pilates

初級

10:00~11:00

Kaori

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。

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

Kaori

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ヵ月まで可能。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