

7月の休講・代講のお知らせ			
7/20 (月)	11:00~JAZZ 超入門 / KIYOMI 休講	7/30 (木)	10:00~PILATES / KIYOMI 休講
7/29 (水)	全クラス休講	7/31 (金)	14:00~ 大人 ダンス / JUNKO 休講

mon tue wed thu fri sat

新規会員様
体験料金 1,000 円
体験当日の入会なら通常 5,000 円の入会金が無料
体験予約はメールにて承っております！
info@mocca-dance.com

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

**プライベート
リフォーマー**
 11:00~12:00
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
 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。

**リラックス
ヨガ**
 11:15~12:15
CHISA

**プライベート
リフォーマー**
 11:15~12:15
KIYOMI

**プライベート
リフォーマー**
 12:00~13:00
KIYOMI

ストレッチ
 13:50~14:50
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
 入門
 13:00~14:00
小東美菜子

**プライベート
リフォーマー**
 12:30~13:30
CHISA

大人 ダンス
 入門
 14:00~15:00
JUNKO

**プライベート
リフォーマー**
 (第2/第4のみ)
 15:00~16:00
KIYOMI

**大人
HIPHOP**
 入門
 15:00~16:00
RUI

Ballet
 14:30~15:30
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。

**プライベート
リフォーマー**
 16:00~17:00
小東美菜子

Pilates
 ベーシック
 19:40~20:40
NATSU

**プライベート
リフォーマー**
 20:50~21:50
NATSU

料金システム

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
 グループマット体験レッスン・・・¥1,000

ピラティスプライベートレッスン [完全予約制]

プライベートマット体験レッスン・・・¥5,500
 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

ピラティスリフォーマーレッスン [完全予約制]

リフォーマー体験レッスン・・・¥7,500
 シングル・・・¥8,500
 チケット制(3ヶ月有効)5回・・・¥40,000
 チケット制(6ヶ月有効)10回・・・¥75,000

- 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。

