DANCE & PILATES
mocca

１１月の休講・代講のお知らせ			
11/3 (祝火)	13:00~PILATES / 小東美菜子 休講	11/17 (火)	14:30~BALLET / 髙橋幸穂 休講
11/5 (木)	10:00~PILATES / KIYOMI 代講 CHISA	11/23 (祝月)	11:00~JAZZ 超入門 / KIYOMI 休講
		11/23 (祝月)	15:00~ 大人 HIPHOP / RUI 休講

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	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 髙橋幸穂	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。			
	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			

●講師変更のお知らせ
10 月 6 日より、火曜日 14 時 30 分 -15 時 30 分
大人バレエ / 髙橋幸穂での開講となっております。
新感覚の大人バレエ、未経験の方も大歓迎です。
是非お越し下さい！

ピラティスリフォーマー導入！ プライベートレッスンにて ご予約承ります !!

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。

HP

info@mocca-dance.com / http://mocca-dance.com