DANCE & PILATES
mocca

年末年始の休講・代講のお知らせ

12/21 (月)	11:00~JAZZ 超入門 / KIYOMI 休講	1/4 (月)	11:00~JAZZ 超入門 / KIYOMI 休講 15:00~ 大人 HIPHOP / RUI 休講
12/29 (火)~1/2 (土) 全クラス休講			

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 YUKINO	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
12 月 1 日より、
ピラティス火曜日 13 時 00 分 -14 時 00 分
小東美菜子に代わり、YUKINO に変更となります。
以前も mocca で担当していた YUKINO 先生が帰ってきてくれます！引き続きの受講を是非お願い致します。

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