

3月の休講・代講のお知らせ	
3/ 30 (月)	全クラス休講
3/ 31 (火)	全クラス休講

mon

tue

wed

thu

fri

sat

ピラティスマシーン(リフォーマー)プライベート
通常8500円のところ、キャンペーン期間中お試し価格にて

シングル3800円!!

現一般大人会員の皆様も受講して頂けます。

コア強化、柔軟性向上、姿勢改善、肩こり腰痛軽減が期待できます。身体に良い事づくしのリフォーマー、この機会に是非始めてみませんか？初めての方も大歓迎！

興味のある方、受講してみたい方、お気軽にお問い合わせください！

info@mocca-dance.com

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。

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。

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させていただけるようにゆっくりレッスンを進めています。

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

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

新春キャンペーン実施致します！！

1月13日(火)~2月28日(土)
全クラス体験、入会、再入会無料！

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！！

ストレッチ
11:45~12:45
JUNKO

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

**プライベート
リフォーマー**
13:00~15:00
KIYOMI

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

Ballet
14:30~15:30
小東美菜子

**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。

