

4月の休講・代講のお知らせ

4/29 (水)	全クラス休講
4/30 (木)	10:00~Pilates / KIYOMI

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!

mon

tue

wed

thu

fri

sat

4月から
一般大人クラスにダンスクラスがスタート!
ダンスは大人からでも始められます!
踊ってみたいな~と思われた方!
一緒に踊りましょう♪未経験者大歓迎です!
大人クラス内にて、どのクラスでも受講可能!
ピラティス・ヨガ・バレエ・ストレッチとの組み合わせもOK!

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

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。

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。

HP

