

スタジオククリ 暮らしの教室 2020年7月スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4 ピラティス	5 美body
6	7	8	9	10	11 ピラティス	12
13	14	15	16	17	18 ピラティス	19
20	21	22	23	24	25 ピラティス	26 美body
27	28	29	30 発酵食品WS	31		

会員制 a8コガスタジオも開催中 10:00 / 19:00 / 20:00



朝ピラティス45

深い呼吸に合わせて身体を動かし
頭も身体もスッキリ!(^)!続けてい
くと『姿勢改善』『インナーマッ
スル強化』などの効果に期待。

インストラクター Reiko



美bodyトレーニング

ゆっくりとした動きをメインに内
側から汗が出るような内容です。
簡単にできるトレーニングで美し
い姿勢を目指しませんか?

インストラクター Malino

1回45分 料金：1200円 / 10回チケット：10000円 / 初回トライアル：500円

開始時間 8:30 ~ *土曜は8:15 ~

お持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

Instagram : studiocucuri

●朝活応援中!

レッスン参加当日 玄米梅醤番茶漬・玄米甘酒豆乳・ハーブティーを特別価格で!

レッスンのお申し込みはくくりカフェスタッフ、もしくはインストラクターまで♪

TEL: 080-3204-9961

*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。

定期的なワークショップ、教室開催をやりたい方、募集しています。

暮らしを豊かにすることをカフェの交流から広げていくの暮らしの教室です。

様々なサポートも行いますので気軽にご相談ください。

暮らしの教室 相談窓口

TEL: 080-6785-2255 (ククリ事務局)
LINE公式「エシカルパーク」

詳しくはホームページ
「エシカルパーク」もご覧ください。