

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11/30 筆じかん						1
2	3 やさしいヨガ	4	5 やさしいヨガ	6	7 朝ピラティス	8
9	10 やさしいヨガ	11	12 テーブル茶道 やさしいヨガ	13	14 朝ピラティス	15 やさしいヨガ
16	17 やさしいヨガ	18	19 お香づくり やさしいヨガ	20	21 朝ピラティス	22
23	24 やさしいヨガ	25	26 やさしいヨガ	27	28 やさしいヨガ Art実験室	29

## 健康エクササイズプログラム



## 朝ピラティス60

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

1回60分 料金：1,200円

初回トライアル：500円

10回チケット：10,000円

土曜 8:00 ~

Instagram : studiocucuri



## やさしいヨガ

いつかヨガをやってみたいと  
思っているあなた。  
この機会にスタートしませんか?  
未経験からシニアまで大歓迎!

インストラクター Nana

1回60分 料金：1,200円

初回トライアル：500円

木曜 19:00 ~

火土日曜 10:00 ~

Web : a8 Yoga studio

TEL : 050-3740-4213

レッスンのお申し込みはククリカフェスタッフ、もしくはインストラクターまで♪

TEL : 080-3204-9961 (カフェ直通)

\*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。

## 11月スタートの定期開催教室

11/28スタートのArt実験室はこども向けの想像力を高める為の教室になります。

11/30スタートの筆じかんは大人向けの実践向けの筆ペン教室です。

2つとも、12月以降は月2回定期開催予定です。

詳しくは、ぜひホームページをご覧ください。

## CUCURI 暮らしのカフェ 教室相談窓口

TEL : 080-6785-2255 (ククリ事務局)

ホームページ / LINE公式 「エシカルパーク」

教室情報  
を詳しく



スケジュール