



# 繭久里カフェ



## 8月レッスンスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2 ★	3 ★	4
5	6 ★	7 ★	8	9 ★	10 ★	11
12	13 ★	14 ★	15	16 ★	17 ★	18
19	20 ★	21	22	23 ★	24 ★	25
26	27 ★	28 ★	29	30 ★	31 ★	

※ 開始の10分前になりましたらスタジオへお入りください。



★ インストラクター  
Reiko

担当曜日：火 8:30～9:15 土 8:15～9:00  
料金：1200円

～ 朝ピラティス45 ～

深い呼吸に合わせて身体を動かし45分間  
集中していただきます。

終わった後は頭も身体もスッキリ!(^)!  
続けていくことで『姿勢改善』『インナーマッスル強化』

『不定愁訴の改善』など様々な効果が期待できます。

お持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物



★ インストラクター  
Malino

担当曜日：水・金 8:30～9:15  
料金：1200円

～ オリジナルストレッチ ～

普段頑張っている身体を気持ちよ～く緩めていきます(^)  
深い呼吸を入れながらのストレッチでリフレッシュ!

身体を目ざめさせ一日の活動にスイッチを入れましょう♪

お申し込みはくくりカフェスタッフまで♪

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。

レッスン終了後、  
お時間のある方は  
お茶しませんか?  
身体を動かした後の  
一息をご一緒に♪