

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4 ストレッチ	5 ピラティス	6 ストレッチ	7	8	9	10
11 ストレッチ	12 ピラティス	13 ストレッチ	14	15	16 ピラティス	17
18 ストレッチ	19 ピラティス	20 ストレッチ	21	22	23	24
25 ストレッチ	26 ピラティス 雑談カフェ	27	28	29	30 ピラティス	



### 朝ピラティス45

深い呼吸に合わせて身体を動かして45分間集中。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』『不定愁訴の改善』などの効果に期待。

インストラクター Reiko



### 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♪

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

## Cafe & スタジオ コラボサービス

● レッスン参加当日は、軽食、マイティリーのティー各種を特別価格で提供します!

レッスンの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。

コラボイベント・サービスの問い合わせは「暮らしのカフェCUCURI 相談窓口」まで

### 「暮らしの教室」について

暮らしの教室は、カフェで開催される暮らしのお役立ち交流場です。

スタジオククリの他、ITの教室や、雑談カフェ、家づくり交流会など開催します。

詳細はWeb「エシカルパーク」をご覧ください。

### 「暮らしのカフェCUCURI」相談窓口

カフェにて専門担当がより詳しいご案内、ご相談にお応えします。

月・火・金・土 13:00 - 16:30

(予約で対応 10:00 - 20:00)

TEL: 080-6785-2255 (エシカル事務局)