

# スタジオククリ 暮らしの教室 2020年1月スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5 美body
6	7 ピラティス	8 美body	9	10 結婚相談カフェ	11 ピラティス	12 美body
13	14 ピラティス	15 美body 料理教室	16	17 運動セミナー 結婚相談カフェ	18 ピラティス	19
20 雑談カフェ	21 ピラティス	22	23 パン教室	24 結婚相談カフェ	25 ピラティス 健康家作り会	26 美body
27	28 ピラティス	29 美body 親子レッスン	30	31 運動セミナー 結婚相談カフェ		

月金土の午後：マンツーマンPC/スマホ教室

会員制 ヨガスタジオ 平日10:00 / 19:00



## 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!

### ●親子レッスン開催 29日

赤ちゃんとママのためのコミュニケーションエクササイズ。14:00 ~ 親子で1000円

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。

## 苦手な方にも親切丁寧に! 「マンツーマンPC/スマホ教室」

マンツーマンだから「いまさら家族や知人に聞きにくいこと」も丁寧に教えます。

月曜・金曜・土曜 15:00-21:00 40分2500円 80分4000円

## 暮らしの教室 相談窓口

カフェ; 月・火・金・土 13:00 - 16:30  
予約・お電話での対応 10:00 - 20:00

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

暮らしの教室の内容については別紙やホームページ「エシカルパーク」でご案内しています。相談窓口まで気軽にお尋ね下さい。