

# スタジオククリ 暮らしの教室 2020年3月スケジュール

| MON | TUE         | WED | THU | FRI                     | SAT                   | SUN          |
|-----|-------------|-----|-----|-------------------------|-----------------------|--------------|
| 2   | 3           | 4   | 5   | 6<br>運動セミナー<br>結婚相談カフェ  | 7<br>ピラティス            | 8<br>結婚相談カフェ |
| 9   | 10<br>ピラティス | 11  | 12  | 13                      | 14<br>ピラティス           | 15           |
| 16  | 17          | 18  | 19  | 20<br>運動セミナー<br>結婚相談カフェ | 21<br>ピラティス<br>健康家作り会 | 22           |
| 23  | 24<br>ピラティス | 25  | 26  | 27                      | 28<br>ピラティス           | 29           |
| 30  | 31          |     |     | 運動セミナー<br>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

3月いっぱい休業になります。  
4月からまた開催予定です。

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!

### ●スタジオククリ朝活キャンペーン

レッスン毎に押せるスタンプが10個溜まると  
特典があります。(3月末まで)

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。

## 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。