

スタジオククリ 暮らしの教室 2020年4月スケジュール

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

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!

●詳しい内容について

掲載中プログラムの詳しい情報は別紙、又は
Web「エシカルパーク」にて掲載中。

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。