

スタジオククリ 2019年12月スケジュール

と「暮らしの教室」



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3 ピラティス	4 美body バン教室	5	6	7 ピラティス	8 美body
9	10 ピラティス	11 美body	12 カフェコラボ レッスン開催	13	14 ピラティス	15
16	17 ピラティス	18 美body 料理教室	19	20	21 ピラティス 健康家作り	22 美body
23	24 ピラティス	25 美body	26	27	28 ピラティス	29 美body

月火金土午後：マンツーマンPC/スマホ教室

月2回土曜午後：健康家づくり交流会



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。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



美bodyトレーニング

ゆっくりとした動きをメインに、ジワジワと内側から汗が出るような内容です。ストレッチも入れながら、誰でも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](https://www.instagram.com/studiocucuri)

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。

Cafe & スタジオ コラボサービス

会員制 a8 Yoga Studioも開催中

● 12日14:00-16:00 コラボ開催! ピラティスと体に優しいデザートを楽しむ。2000円

● レッスン参加当日は、玄米梅醤茶漬、玄米甘酒豆乳、ハーブティーを特別価格で提供!

● 運動と食事。朝活で美しく健康な身体を目指す継続プログラム準備中!

コラボ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

LINE@「エシカルパーク」でも、レッスン予約、コラボサービスの相談まで承ります。

「暮らしの教室」について

暮らしの教室はククリ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、スマホの教室や、雑談カフェ、健康家づくり交流会、地域ビジネス研究会など開催します。

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・お電話での対応 10:00 - 20:00)

TEL: 080-6785-2255 (エシカル事務局)