

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------|--------------|-----|------------------------|-----|------------------------|--------------|
| | | | | | | |
| 1 | 2 やさしいヨガ | 3 | 4 やさしいヨガ | 5 | 6 やさしいヨガ | 7 |
| 8 | 9 やさしいヨガ | 10 | 11 テーブル茶道 やさしいヨガ | 12 | 13 朝ピラティス Art実験室 | 14 |
| 15 筆じかん | 16 やさしいヨガ | 17 | 18 お香づくり やさしいヨガ | 19 | 20 朝ピラティス | 21 やさしいヨガ |
| 22 筆じかん | 23 やさしいヨガ | 24 | 25 匂い袋作り やさしいヨガ | 26 | 27 朝ピラティス Art実験室 | 31 |

健康エクササイズプログラム



朝ピラティス60

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

1回60分 料金：1,200円

初回トライアル：500円

10回チケット：10,000円

土曜 8：00～

Instagram：studiocucuri



やさしいヨガ

いつかヨガをやってみたいと
思っているあなた。
この機会にスタートしませんか？
未経験からシニアまで大歓迎！

インストラクター Nana

1回60分 料金：1,200円

初回トライアル：500円

木曜 19：00～ 火土曜 10：00～

日曜 10：00～ 19：00～

Web：a8 Yoga studio

TEL：050-3740-4213

レッスンのお申し込みはククリカフェスタッフ、もしくはインストラクターまで♪

TEL：080-3204-9961(カフェ直通)

*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。

定期開催教室 主催したい方 募集中です！

暮らしの教室は、暮らしをより良くすることをテーマに、カフェで気軽に開催できます。

地域のつながりで、より良い暮らしをお手伝いできればと思っています。

主催されたい方も随時募集しております。

詳しくは、ぜひホームページをご覧ください。

CUCURI 暮らしのカフェ 教室相談窓口

TEL：080-6785-2255 (ククリ事務局)

ホームページ / LINE公式 「エシカルパーク」

教室情報
を詳しく



スケジュール