

| MON                    | TUE          | WED | THU                   | FRI | SAT                    | SUN          |
|------------------------|--------------|-----|-----------------------|-----|------------------------|--------------|
|                        |              |     | 1<br>やさしいヨガ           | 2   | 3<br>朝ピラティス            | 4            |
| 5<br>プライベートヨガ<br>筆じかん  | 6<br>やさしいヨガ  | 7   | 8<br>やさしいヨガ<br>テーブル茶道 | 9   | 10<br>やさしいヨガ<br>Art実験室 | 11           |
| 12<br>プライベートヨガ         | 13<br>やさしいヨガ | 14  | 15<br>やさしいヨガ<br>お香づくり | 16  | 17<br>朝ピラティス           | 18           |
| 19<br>プライベートヨガ<br>筆じかん | 20<br>やさしいヨガ | 21  | 22<br>やさしいヨガ<br>匂い袋作り | 23  | 24<br>朝ピラティス<br>Art実験室 | 25<br>やさしいヨガ |
| 26<br>プライベートヨガ         | 27<br>やさしいヨガ | 28  | 29<br>やさしいヨガ          | 30  |                        |              |

## 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

## 丁寧に学びたい初心者向けの「プライベートヨガ」が新しくスタートします。

基本マンツーマンレッスンだから、一からヨガを学んだ人にピッタリ。

スタートアップ価格として 一か月3回コース9000円~ 月曜・水曜日に時間を決めて行います。

インストラクター Kei Mail : olakino\_yoga@yahoo.co.jp

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。

## 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