

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 二胡のおけいこ やさしいヨガ | 4 二胡のおけいこ | 5 | 6 |
| 7 プライベートヨガ | 8 やさしいヨガ | 9 プライベートヨガ | 10 二胡のおけいこ やさしいヨガ テーブル茶道 | 11 二胡のおけいこ | 12 朝ピラティス やさしいヨガ Art実験室 | 13 |
| 14 プライベートヨガ 筆じかん | 15 やさしいヨガ | 16 プライベートヨガ | 17 二胡のおけいこ やさしいヨガ | 18 二胡のおけいこ | 19 | 20 クリスタルB |
| 21 プライベートヨガ | 22 やさしいヨガ | 23 プライベートヨガ | 24 二胡のおけいこ やさしいヨガ | 25 二胡のおけいこ | 26 朝ピラティス Art実験室 | 27 やさしいヨガ |
| 28 プライベートヨガ 筆じかん | 29 やさしいヨガ | 30 プライベートヨガ | | | | |

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 / 10回 10,000円

初回トライアル：500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

火 9:00/10:20 木 19:00 土日 10:00

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」

基本マンツーマンレッスンだから、一からヨガを学びた人にピッタリ。

初回レッスン+コンサルタント 2000円 月・水曜に時間を決めて行います。

インストラクター Kei

LINE公式 : Yoga salon Olakino 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