

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

## 健康エクササイズプログラム



**朝ピラティス60**  
1回60分  
1回 1,200円  
10回 10,000円  
初回：500円

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

土 8:00

インスタ：studiocucuri



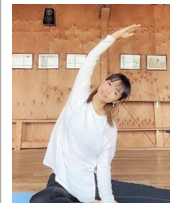
**やさしいヨガ**  
1回60分  
料金：1,200円  
初回：500円

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

火 9:00 / 10:20  
木 15:00(隔週) / 19:00  
土日 10:00 など

Web：a8 Yoga studio  
TEL：050-3740-4213



**プライベートヨガ**  
初回レッスン＋  
コンサルタント  
2000円  
コース制

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。食事相談とセットで健康体を目指します。

インストラクター KEI

月・水曜などを中心に時間を決めて行います。

LINE公式：Yoga salon Olakino  
Mail：[olakino\\_yoga@yahoo.co.jp](mailto: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