

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1 二胡のおけいこ	2 朝ピラティス	3 クリスタルB
4 プライベートヨガ 筆じかん	5 やさしいヨガ	6 プライベートヨガ	7 二胡のおけいこ やさしいヨガ	8 二胡のおけいこ	9 朝ピラティス やさしいヨガ Art実験室	10
11 プライベートヨガ	12 やさしいヨガ かんざしWS	13 プライベートヨガ	14 二胡のおけいこ やさしいヨガ テーブル茶道	15 二胡のおけいこ	16 朝ピラティス	17
18 プライベートヨガ 筆じかん	19 やさしいヨガ	20 プライベートヨガ	21 二胡のおけいこ やさしいヨガ	22 二胡のおけいこ	23 朝ピラティス Art実験室	24 やさしいヨガ
25 プライベートヨガ	26	27 プライベートヨガ	28 二胡のおけいこ やさしいヨガ	29	30	31

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：riraturei



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
体験レッスン
2000円
(カウンセリング 20分
レッスン 60分)

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。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。

Yoga salon Olakino
LINE公式：kKz7Awc
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