

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1/31 プライベートヨガ 筆じかん					1	2
3	4 やさしいヨガ	5 プライベートヨガ	6 やさしいヨガ	7 二胡のおけいこ	8 朝ピラティス Art実験室 やさしいヨガ	9
10 プライベートヨガ	11 やさしいヨガ	12 プライベートヨガ	13 細工生菓子作り やさしいヨガ	14 二胡のおけいこ	15	16
17 プライベートヨガ 筆じかん	18 やさしいヨガ	19 プライベートヨガ	20 やさしいヨガ	21 二胡のおけいこ	22 朝ピラティス Art実験室	23 やさしいヨガ
24 プライベートヨガ	25 やさしいヨガ	26 プライベートヨガ	27 やさしいヨガ	28 二胡のおけいこ	29 朝ピラティス	30

健康エクササイズプログラム

 <p>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</p> <p>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。</p> <p>インストラクター Reiko</p> <p>土 8:00</p> <p>インスタ：rirarurei</p>	 <p>やさしいヨガ 1回60分 料金：1,200円 初回：1,000円</p> <p>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！</p> <p>インストラクター Nana</p> <p>火 9:00 / 10:20 木 15:00(隔週) / 19:00 土日 10:00 など</p> <p>Web：a8 Yoga studio TEL：050-3740-4213</p>	 <p>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)</p> <p>マンツーマンだから生徒さんにしっかり寄り添いサポートいたします。食のアドバイスから本気の体質改善を目指します。ポジティブになれる楽しいヨガをご体験ください。</p> <p>インストラクター KEI</p> <p>月・水曜などを中心に時間を決めて行います。</p> <p>Yoga salon Olakino LINE公式：kKz7Awc Mail：olakino_yoga@yahoo.co.jp</p>
--	--	---

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