

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



**やさしいヨガ**  
1回60分  
料金：1,200円  
初回：1,000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**  
2,500円  
(カウンセリング 20分  
レッスン 60分)

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。

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](mailto:olakino_yoga@yahoo.co.jp)

## Cucuriのオンライン英語教室 リレイン英語音読劇ワーク

英語を楽しめる土台を音読劇を通じて育みます。

月・木 20:00～ 月8回のオンラインレッスン開催中 詳しくは検索「リレイン英語」



レッスンのお申し込みは教室ごとの連絡先まで♪

定期開催教室 主催したい方 募集中です！

## 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