

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 プライベートヨガ	2 やさしいヨガ	3	4 朝ピラティス	5
6 プライベートヨガ	7	8 プライベートヨガ	9 やさしいヨガ テーブル茶道	10	11 やさしいヨガ	12
13 プライベートヨガ	14 やさしいヨガ 英語絵本	15 プライベートヨガ	16 やさしいヨガ	17	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	24	25 朝ピラティス	26 やさしいヨガ
27 プライベートヨガ	28 やさしいヨガ	29 プライベートヨガ	30 やさしいヨガ	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：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

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