

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------|-----|--------------|--------------|
| | | | | 1 | 2 朝ピラティス | 3 |
| 4 鳳玉 プライベートヨガ | 5 やさしいヨガ 英語音読劇ワーク | 6 プライベートヨガ | 7 やさしいヨガ | 8 | 9 朝ピラティス | 10 やさしいヨガ |
| 11 プライベートヨガ | 12 マザーグース やさしいヨガ 英語音読劇ワーク | 13 英語音読劇ワーク プライベートヨガ | 14 やさしいヨガ | 15 | 16 朝ピラティス | 17 |
| 18 プライベートヨガ | 19 やさしいヨガ 英語音読劇ワーク | 20 プライベートヨガ | 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 | 26 やさしいヨガ 英語音読劇ワーク | 27 プライベートヨガ | 28 やさしいヨガ | 29 | 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。 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！ 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 3,000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。 インストラクター KEI</p> <p>生徒さんと相談して日時を決めて行います。 Yoga salon Olakino LINE公式：kKz7Awc Mail：olakino_yoga@yahoo.co.jp</p> |
|--|--|--|

リレイン英語音読劇ワーク

英語が「聞こえる」「話せる」土台を楽しみながら育みます。
カフェ内レッスン 火 15:30～16:50 月4回開催 個別あり
オンライン 月・木 20:00～20:55 月8回開催

無料体験会開催中
詳しくは公式サイト
検索「リレイン英語」



現在の暮らしの教室は2024年12月中に終了予定です。
レッスンのお申し込みは教室ごとの連絡先まで♪

暮らしの教室相談窓口

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