

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31 やさしいヨガ						1
2 鳳玉 プライベートヨガ	3 英語音読劇ワーク	4 プライベートヨガ	5 やさしいヨガ	6	7 朝ピラティス	8 やさしいヨガ
9 プライベートヨガ	10 マザーグース やさしいヨガ 英語音読劇ワーク	11 英語音読劇ワーク プライベートヨガ	12 やさしいヨガ	13	14 朝ピラティス	15
16 プライベートヨガ	17 やさしいヨガ 英語音読劇ワーク	18 プライベートヨガ	19 やさしいヨガ	20	21 朝ピラティス	22 やさしいヨガ
23 プライベートヨガ	24 やさしいヨガ 英語音読劇ワーク	25 プライベートヨガ	26 やさしいヨガ	27	28	29

## 健康エクササイズプログラム

 <p><b>朝ピラティス60</b> 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><b>やさしいヨガ</b> 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><b>プライベートヨガ</b> 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：<a href="mailto:olakino_yoga@yahoo.co.jp">olakino_yoga@yahoo.co.jp</a></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」



5年に渡って開催された暮らしの教室は2024年12月で終了します。  
今後のレッスンについては、各インストラクターまでお問合せください。

## 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