

内面から綺麗になる

# クリパルヨガ教室



「クリパルヨガ」は、完成されたポーズを目指すことよりも、内面で実際に起きていることを受け入れることを大切にしています。自分への理解を深め、人との関係を改善するなど、セラピー的な要素があり、体だけでなく、心を大切にしたい暮らしを模索する人に静かな支持を集めています。



## 受講生募集中

## 講師紹介

場所 ■ 出雲だんだんとまとアリーナ 多目的室A

日時 ■ 木曜日 11:10~11:50

受講料 ■ 月謝/¥4,000  
※月回数により金額変動します。

対象 ■ 一般（初心者大歓迎）



内藤 由佳

体型、体調、気分は人それぞれ。私がお伝えしているクリパルヨガは、一人ひとりの違いを認め大切にしています。現在通ってくださる方の中には初心者の方もたくさんいらっしゃいます。どうぞ、安心していらしてください。

- 持ち物 飲み物（フタ付）、動きやすい服装、タオル  
ヨガマット（自宅にあれば）
- 定員は10名です（先着順）

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



出雲だんだんとまとアリーナ  
(出雲市総合体育館)

TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 奇数月第3水曜日  
年末年始12月30日~1月2日