

クリパルヨガ

サークルはじめました

会員募集中！

クリパルヨガとは、ポーズの形にとらわれることなく、ポーズをとる際に起こるすべての事(カラダの感覚、心の反応)をあるがままに気づいていく事を大切にしています。こうならなければいけない！ではなく、今ある自分のカラダとこころに気づいていく。たっぷり呼吸して、カラダを動かした後は、カラダも心もすっきり！

日 程： 詳細はお問い合わせください

原則 毎月第2・第4水曜日 18時～19時

月 謝： 2,000円 (場合により変動あり)

※お試しの方は、1回1000円です

講 師： 塚本 希先生 (クリパルヨガティーチャー)

場 所： 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物： 水分補給用の飲み物、バスタオル

お問い合わせ

東山田地域ケアプラザ ☎592-5975

