

講座アンケート 2025/06/30

- ヨガで体を伸ばして気持ち良かった。股関節を手術して3年たつが、腰痛があり困っている。今日のヨガはできる範囲で行ったので良かった。
- 初めてのヨガでした。自分の身体の硬いのが分かり、自宅で少しずつでも今日のレッスンを思い出しながらやりたいと思います。ありがとうございました。
- 若い頃にヨガをしていましたが、2,30年ぶりでした。体が年で思うようにならなくなりました。ありがとうございました。
- 初めてのヨガの体験でした。自分の体の硬さを実感しました。
- とても良かったです。立って何かすることが困難ですので役に立ちました。
- ゆっくりストレッチができました。
- 普段動かさない部分を動かして終わった時には気持ちよくなりました。呼吸法を意識しながら、一つでも教わったことを続けて、健康維持につなげてゆきたいと思います。