

★性別

男性

女性

幼児 小学生 中学生 高校生

一般(10代 20代 30代 40代 50代 60代以上)

★講座名

ヨーガクラス

★受講期間は?

約2年

★きっかけは?

の医師のすすめ

リラクゼーション法の習得

★受講してよかったと思うこと・残念だったと思うこと

初めの頃はポーズと呼吸が上手にいかず

大変でしたか、徐々に慣れていきました。

最近は一レッスンの終わりでリラックスした

気分になれます。

これからも続けていきたいと思っております。