

お客様の声

筋肉がついて
体のバランスが
良くなった。

基礎体温が
上がったせいか
生理痛が
軽くなった、
うれしい！

代謝がよくなり
体が軽くなった。

体調が良くなり
精神的にも
安定した。

お肌の調子が
良くなった。

とにかく楽しい！

レッスン以外の
時間でもヨガを
身近に感じ、
人生が豊かに
なったと感じる。

冷え性が
改善された。
女性にとっては
とても嬉しい。

汗をたくさん
かいてスッキリ
するから！

レッスン後の
スッキリ心地よい
身体がやみつきに
なった。

身体が楽になり
更年期の
ホットフラッシュが
なくなった。

とにかく
ストレス解消に
なっている。

呼吸を意識して
整えることで、
体だけでなく
心も落ち着く
ことを実感する。

他のホット
ヨガより
息苦しさがなく
気持ちよく汗を
かける。

姿勢が
良くなりぜい肉が
減ってきた。

肩こりや
腰痛が
緩和された。

心地よい
ポーズと空間の
中で癒され心から
リラックス
できる。

レッスンが
終わると
体がスッキリし
気持ちが前向き
になる。

汗をたくさん
かけるようになり
体重も減って
うれしい！
お友達にも
進めています！

汗をかくことで
リフレッシュ
でき心も
スッキリする。

心身ともに
健康になった
と感じる。
血液検査の結果が
楽しみ！

風邪をひきに
くなくなった。
美温で活力を
もらっている
ように感じる。

以前より
自分の体に対する
意識が高まった。

心地よい
BGMの中で
じんわり体中が
温まるのが
最高に良い。