

月に1度の休日ヨガですが心のリフレッシュという意味では本当にありがたいです。平日の激務で溜まったものをリセットできる、自分にとってかけがえのない時間になっています。反省としては、ヨガで学んだことを日々の生活で実践できていないことです。これを書いたことを契機に、今日からワニや猫や三日月に自宅でなってみようと思っております。 T.H様（男性）

先生に倣って身体を伸ばし呼吸を入れると、いつもイライラしている心が落ち着きます。僕のように身体と心がガチガチのサラリーマンにはお勧めです（笑） M様（男性）

平日はなかなか参加できないので、体を整える貴重な機会として参加させてもらっています。普段は自分を見つめることがないですが、色々気づかされることが多いです。家族で参加できるのも魅力です。 Y.S様（女性）

私にとって休日ヨガはパワーのある場所で、呼吸を整え心を落ち着かせる大切な時間となっています。なによりレッスン中、先生が1人1人をきちんと細かく見てくださるので、マンツーマンのヨガレッスンのようで大変わかりやすく楽しいです。 K.T様（女性）

いつも家族で参加させてもらっています！広田山荘という環境の中で行うヨガは、かなりリラックスできますし、身体も楽になりました。また参加します！ D.U様（男性）

月1じゃ足りないのもっとヨガやりたいです。できたら月2でやりたいくらいです。
U様（男性）

僕でもなんとかできているので身体が硬くても大丈夫です。レッスン後は清々しい気持ちになり、廣田神社でお参りして帰ってます。
R.T様（男性）