

いつも楽しみにしています。夏休みの疲れが飛んで楽になりました。姿勢もリセットされたみたい
です。何よりぐっすり眠れて目覚めが良かったです！ よっしー様

自宅で自分一人ではなかなか出来ませんが、やっぱり先生の声かけがあると全然違いますね！
所々のアドバイスも先生に見えてる？と思うくらいの的確で（笑）
凝り固まった身体を久しぶりに伸ばすことができました。また是非参加したいです。rika様

今日も身体がほぐれました。ありがとうございます♡いつも声で安心して受けることができます。
仕事や家庭で疲れても明日はヨガレッスンがあるからもう一息と思う自分がいます。オンライン
レッスンをしてくださる先生に感謝です。あーや様

オンラインレッスンのいいところは、自分だけでできていなくても他の方と比べずにでき、1対1の
ようなプライベート感を味わえること。そしてできなかったところを24時間好きな時にまたチャ
レンジできるところです。これはとてもお徳感があります。先生は初心者の方にでも丁寧に説明
しながら進んでいくのでとてもやりやすいと思います。うるる様

家の用事が片付いてからの開始時間は、私にとってゆっくりとレッスンが受けれてありがたく、画面からもわかりやすく指導してくださり、夜ヨガは気持ちよく眠れます。離れていてもインスタライブは人と人を繋ぐ！ KEIKO様

今日は久しぶりにリアルタイムでレッスンをさせていただきました。首から上のストレッチがとても気持ち良く、表情筋の動きが鈍っていることに改めて気づきました。毎日自分でも取り入れようと思います。今日は全身をバランスよくストレッチできました。ちか様

とてもわかりやすく心地よくヨガをすることができました。内容的にも寝る前にするのにぴったりで、身体が癒されました。また参加したいです。ひろ様

24時間いつでも視聴できるというのはとてもありがたく、1日目と2日目の変化にも目を向けながら2日目は行いました。前日の筋肉痛でできないかなと思いましたが、意外に体が昨日より動きやすくてびっくり。お腹もへっこんでいました！レッスンを受けて自分の身体と向き合えた感じがします。楽しかったです。匿名様

これまでに何度か参加させていただきましたが、まずヨガ前後の体の調子が全く違うことに驚きました。身体が軽く、ほんのりあたたかくなり1日をスタートできます。足がつってできなかったポーズも何度か参加するうちにできるようになりました！あっという間の40分。
RINA様

朝ヨガとても楽しい時間でした。2回目で少し慣れたのか集中できました。お家でリラックスできて良いですね☆心も健康になれる気がします。いつも通りのわかりやすいレッスンありがとうございました。 匿名様

今回は私がやっていたら息子たちが来て次々参加しました！朝やると気持ちがシャキッと1日爽やかに過ごせるような気がします。今日もありがとうございました。A・N様

いつもありがとうございます。身体がほぐれて気持ち良かったです。背中が暖かくなって血行が良くなりました。心地よい睡眠がとれそうです。また明日もやらせてもらいます。YS様