

# インナートレーニングヨガ

## ♪ 受講者の声 ♪



60代女性

パワーヨガと違い、間違った姿勢を直してもらい、  
自分自身を見つめる機会ができました。



60代男性

呼吸が浅いから、息継ぎが苦しいと思っていましたが、その通りでした。このレッスンで深い呼吸を身に付けたいです。



50代女性

自分の膝周りの癖を松田IRに教えてもらい、修正するように日常で意識したところ、違和感が減りました！



70代女性

立位バランスの向上、呼吸法の改善や内転筋の強化に繋がったように感じます。



50代女性

背中痛みがありましたが、このクラスを受講してから改善されているように感じます。吸引と合わせて動くので、リラックス効果が高いと感じます。



40代女性

レッスン開始前に一人一人にヒアリングをし、各々の体調を考慮しながら進めてくださり、良かったです。



70代男性

就寝前にヨガで学んだ呼吸を実践すると、寝つきが良くなった。



60代男性

レッスンを受ける前は、ギックリ腰になりやすく、腰痛もありましたが、現在は痛みも無く快適です！今後受講し続けていくことによる、自分の身体の変化が楽しみです！



4~6月のインナートレーニングヨガ  
絶賛受付中です！お申込みは  
左記のQRコードから！！