ブログ1

芦屋にお住いのＳさん

昔から運動は苦手で姿勢が悪く、少し運動をすると変なところが痛くなり運動自体が嫌になり、やめるというのを繰り返してきました。

しかし、やはり年齢には勝てず、メンテナンスを自分でしなければ、まともに生活が出来なくなってきたため友人に勧められ、来てみました。

気持ちいい～！この数年伸ばしたことのない身体の節々が動き身体がポカポカしてきました。家に帰るとどっと疲れよく眠れました。今まで知らなかった自分の正しい姿勢で身体も精神も心地良くなればこんなに嬉しいことはないです。

胸をひらき身体に沢山酸素を取り入れ、深呼吸することがこんな事とは！！忘れていました。

自分で自分の身体をこんなにコントロールしていないとはびっくりしました。

これで少しずつ出来る様になると嬉しいなあと思います。

ブログ2

西宮にお住いのKさん

ストレッチとは違う、あらゆる部分が伸びます。また、使います。

私はギックリ腰がかなり頻繁に起こりひどかったのですが、今ではほとんど無くなりました。

自分で気が付かないうちに、いろいろな身体の部分が固まっていたり頑張っていたり・・・。

私はクラシックバレエをやっていますがこのエクササイズと繋がるところが多く自分のレッスンの感覚が変わりました。

特に背中の変化にはビックリです！！たまにサボると疼痛が出てくるのでこれからももっと深めていきたいです。