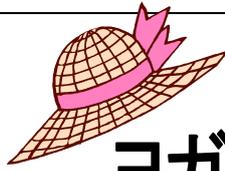




Saika Beauty Interview

彩華ビューティーインタビュー

彩華スポーツを通して元気になるお話を伺いました。



ヨガの魅力にハマっています！



インタビュースタッフ・藤本



毎週コンスタントにヨガに通っておられる織田さん。アフターファイブがとても充実されている感じがしたので、今回お話を聞かせて頂きました。

とってもステキな織田さんに憧れています！

織田 絵理様 彩華歴11カ月 (ヨガスクール会員様)

元々体を動かすことが好きで、ジムに通ったり、ダンスをしたりしていましたが、自分で空き時間を見つけて運動するよりも、決まった時間に通える習い事がしてみたいと思っていました。そんな時、親戚の方から彩華スポーツクラブでヨガスクールをやっていると聞き、以前から興味があったヨガスクールに入会しました。

ヨガを始めてもうすぐ1年が経ちますが、仕事柄気になっていた腰痛がほとんどなくなりました。更に体が柔らかくなったり、バランス感覚がよくなったりとヨガの効果を実感しています。

ますます“ヨガ”に興味を持つようになり、最近『ビクラムヨガ』(ホットヨガの一種)が気になっています。教室が札幌や関東にしかないらしく、もっと身近でできたらぜひ挑戦してみたいな。と思っています！

また、汗を流したり、ハードな運動をすることが大好きなので、今後はエアロビクスやピラティス、マシンジム等にも挑戦してみたいと思っています。

