

# Attain (達成) 新聞 vol.87

Attain Yoga Studio 京都



## 吉田 友美

インストラクター  
48 歳



アテインヨガの気に入っているところは？

14年前、yoga のレッスンに参加した時に衝撃を受けたのが初めてでした。すごい汗と達成感、終わった後の活力が最高でした。さ！仕事しようって感じになって全てが軽かったことをよく覚えています。レッスンを受けた後の軽快さが今でも気に入っているところです。

ヨガの効果や日常の変化はありますか？

0脚からの脱却、それに伴い腰痛、生理痛から解放されました。その後、手術した事もありましたが病院の先生も驚く回復力でしたよ(笑) yoga を続ける事で身体の使い方がわかるので、腰痛などになっても自分で調整できるし、レッスンに参加した方が楽になる！

新年を迎えてメッセージをお願いします。

今年は新たなことに挑むので、責任重大ですが、楽しみながらチャレンジしたいと思います。さて皆さんは今年、何にワクワクしますか？目標を立てる時の吉田のオススメは、達成した時を想像して、ワクワクしながら考えるとテンションも上がるのでいいですよ！今年も楽しくワクワクを一緒に感じて盛り上がりましょう♪

Q1

Q2

Q3