

User's Voice

美温高尾ユーザーが
実感する効果と感想を
まとめました！

身体の内側から
たっぷり汗をかくので、
レッスン後は気分が
スッキリします。
継続して通っていると
お肌が綺麗に
なっている気が
します。(20代)

育児や仕事で
毎日バタバタ中、
合間に来る美温は
心も身体もすっきりし
心にゆとりをもてる
気がします。(30代)

美温に通ってから
風邪をひきにくく
なりました。
血行もよくなったのか、
寝るとき足先が冷えて
寝れなかったのが身体が
ポカポカし良い眠りが
とれるように
なりました。
(40代)

汗をかきにくい
体質ですが、大量の
汗をかけて嬉しいです。
レッスン後の
気持ちよさにやみつきに
なっています。
(70代)

週1で美温を
利用していますが、
体調を崩すことが
なくなりました。
私にとって週1の
ホットヨガは
欠かせません。
(50代)

スタジオ内は
薄暗くいい雰囲気なので
できないポーズが
あっても気が楽です！
先生方が皆優しいので
続けられています。
(50代)

週1でしかレッスン
していませんが、
たくさんの発汗で
肌が綺麗になったと思います。
他の人からも言われ
スッピンに自信がつき、
ファンデーションが
必要なくなりました。
(60代)

身体がかたく、
猫背気味なのが
気になって週1回
ピラティスに参加し
姿勢が少しずつ
良くなりました。
(40代)

美温をはじめる前は
『できるかな？』
『耐えられるかな？』
で頭の中がいっぱいでしたが
今では『やってよかった！』
『できた！』『気持ちいい！』
に変わりました。
(60代)