

# ホットモニター結果発表!!

1か月週3回ホットスタジオのピンクライトヨガレッスンに参加いただきました。

## ご利用者様の声



福本良枝様 40歳

### レッスン参加について

- Q 週何回レッスンに参加されました?  
A 3~5回
- Q 期待していたことありますか?  
A むくみ解消・代謝アップ・冷たい脂肪へのアプローチ
- Q 不安なことはありましたか?  
A 高い室温でヨガが出来るか、動けるか心配だった
- Q 参加してみてよかった点をお聞かせください  
A 体を反るのが苦手や、足裏の重心が後ろなどの自分の体の状態を知れた

ヨガのポーズなんて簡単で何が良いのか、どこに効くのかと悩んでいたけれど全然違いました。ただ、まっすぐ立つのも、足の指くろぶしなど意識していることもむずかしかったし、よがで筋肉痛になるとおもってもみなかった。この先も続けていきたいです。緊張してドキドキしたけど、先生がみんなとても優しく安心して受けられました。本当に体にいいことだらけですぐに変化を感じられることができたので、ヨガをはじめてよかったと思います。

### ビューティライトについて

- Q 週に平均何回レッスンに参加されましたか?  
A 4,5回
- Q どのような効果を感じることができましたか?  
A 二の腕や顔のザラザラ感が減った・特に洗顔後にツヤツヤ光っている
- Q その他何かの効果を感じることはできましたか?  
A 通常時の汗もべたべたした汗ではなく、サラサラ汗に変わった。柔軟性が高まった。おなかの脂肪が冷たかったが、常に温かくなった

### レッスン参加について

- Q 週何回レッスンに参加されました?  
A 3回
- Q 期待していたことありますか?  
A 美肌効果
- Q 不安なことはありましたか?  
A ヨガがはじめてだったので、出来るかどうか
- Q 参加してみてよかった点をお聞かせください  
A 筋力トレーニングとは違って、いつも使わない動作が多く、刺激になった

週1回の肌測定アプリは大変わかりやすく変化を感じ取れるもので、毎回のモチベーション確保にとっても役立ちました。いつも気になったときに測定できると一喜一憂しながら励みになるのでは、と思いました。はじめてのホットヨガは室温38℃前後という高温の中で自分のペースで行うのに苦勞しましたが、先生方の優しいサポートで1か月無事に終えることができ、感謝しております。先生方ありがとうございました。

### ビューティライトについて

- Q 週に平均何回レッスンに参加されましたか?  
A 3回
- Q どのような効果を感じることができましたか?  
A 新しくできた頬のシミは4回くらいできれいに消えたことと、しわも減った
- Q その他何かの効果を感じることはできましたか?  
A 肌の調子が良くなったように感じる。むくみがとれた



深井ふみ子様 63歳



山梨静枝様 38歳

### レッスン参加について

- Q 週何回レッスンに参加されました?  
A 2~3回
- Q 期待していたことありますか?  
A 新陳代謝が上がると期待した。あと冷え性の改善
- Q 不安なことはありましたか?  
A サウナが苦手なので、熱さに身体がついていけるか不安だった
- Q 参加してみてよかった点をお聞かせください  
A 汗をかきやすくなり、筋トレでは付きにくいような内側の筋肉がついた気がする

とにかくたくさんのライトを浴びたいと思い、かなり短い上下の服でやった甲斐もあり、体が全体的に白くなったと思います。そして、肌がすべすべしています。顔も化粧水のノリが良くなったり、化粧水を塗る時の肌をさわる感じか前とは違いました。今まで運動の後、気にせず甘いものを食べたりしていましたが、ヨガの後は食欲もわかないので、水分補給で終わることも多かったです。今回は、ヨガに行ってみて楽しくきれいになっていく自分も期待できると思うとまた行きたいです。

### ビューティライトについて

- Q 週に平均何回レッスンに参加されましたか?  
A 2~3回
- Q どのような効果を感じることができましたか?  
A 毛穴の汚れ、詰まりがとれてザラザラ感がなくなった
- Q その他何かの効果を感じることはできましたか?  
A 体の全体的につるつると感じるようになった。

まずは、無料体験から気軽に始めてみませんか?

無料体験のお申込は今すぐお電話で

笹塚店: TEL.03-3481-5866 町田店: TEL.042-729-2676

受付時間/平日8時~23時 土曜9時~22時 日・祝9時~20時