瑜珈心得:

二年級的時候體育課我選了這門瑜珈課，上了瑜珈課漸漸地喜歡做瑜珈。一直沒什麼運動細胞的我雖然喜歡跑跑跳跳的，可是體力肌耐力不好所以不喜歡跑步完的那種好像吸不到空氣的感覺，也讓我不喜歡太激烈的運動。學了瑜珈之後知道就算做動作呼吸也是很重要的事，一開始很容易忘記要呼吸，常常一不小心就憋氣了，這次修了同一門瑜珈課讓我能把動作記得更清楚也很注意自己的呼吸，在宿舍練習的時候動作也比較流暢。現在天氣漸漸涼了，在宿舍也能運動而且還不會吵到樓下的房客，這樣我也能安心的運動。我從二年級上老師的瑜珈課就很喜歡老師的教學，很活潑又讓人覺得很輕鬆但還是會稍微鞭策一下我們，我很喜歡上老師的課也很喜歡老師的髮型 好有個性又好漂亮 哈哈~