上了快一學期的瑜珈課我覺得其實對身體有蠻不錯的幫助，因為現在平常也沒甚麼在運動，透過這瑜珈課讓我流點汗，第一次上瑜珈時真的是好累哦可能是第一次接觸，可是慢慢地做起來一次比一次還順，連身體好像也都比較軟了，連因為長期沒動變硬的筋都變得比較軟，現在也能了解瑜珈是一個什麼樣運動，期中前做的瑜珈我覺得是比較慢比較舒緩的，現在做的我覺得動到身體的區域變比較多，動作也比較複雜，但是從一開始做到現在這樣來真的覺得自己有進步不少，多虧了老師每一次都很有耐心地重複教導我們，也因為老師上課的氣氛都很活躍，所以每次上課都會很開心，也覺得自己好像在這堂課學到很多東西，很謝謝老師總是不厭其煩地一直帶著我們做，還會做很多次給我們看，真的很高興這次選到這門課讓我學到了不少。