心得

從沒想過有動能瑜珈這種模式，因為以前的印象就是瑜珈都是屬於靜態的運動，不過動能瑜珈還滿好玩的，只是比起靜態得更累，雖然天起很冷，但是做完之後只能說全身都熱了起來，真的很好玩．