蔡郁萱 瑜珈心得
一開始覺得瑜珈好累好辛苦，跟想像中的不一樣，而且我的筋很硬，作有些動作很吃力，好多次都覺得自已快死掉了哈哈!不過之後就越來越習慣了，大休息之後整個人的身體就會覺得很舒服，很喜歡那種感覺，覺得瑜珈是個很好的運動，老師人也很親切很可愛，下學期還可以在上瑜珈課很開心!!