

彼が思わず抱きしめたくなる♪ 愛されボディーのつくり方



～参加者の声～

桃子先生の秘密のお話含め、普段あまり口にしにくい性に関することが聞けて、

体の使い方・意識でどんどん愛されボディーになれる！と嬉しくなりました。

私は自分の体がすごく嫌だと常に思っているのですが、なかなかイケテてるかも、とまずは思ってみて、続けることを楽しみたいと思います。

~~~~~

体の正しい動かし方が、よくわかりました。

普段どれだけインナーマッスルを使っていないか実感しました。

初めて聞く内容ですが、すんなり納得でき、しっかり頭に入ってきました。

**きっと体が望んでいることなのですね！**

桃子先生のハキハキした声が素敵でした。

ぜひ、パーソナルトレーニングをお願いしたいです！

このような機会をつくっていただき、本当にありがとうございます！

~~~~~

桃子先生が明るくて、わかりやすかった。

以前、フィットネスでピラティスをしたことがあった時に苦しかったので、大丈夫かな？と心配でしたが、体が温かくなり、体がカタイ系でもスムーズにできました。

説明が説得力があって、頑張れる気がします。

最近、むくみや運動不足で不調だったので、体質改善もできそうで、美容や愛されボディ以外の日常生活にも役立ちそう。

ゴルフボール、毎日やります。

~~~~~

桃子さん、ナナさんに会えて、とても嬉しかったです。

**セミナーでは、何故それが悪いのか？が論理的に理解できたので、動かせば効果があるということが、よくわかりました。**

また、体を動かすと思考が変化して、自分に良い影響がありそうだと感じました。

まずは何よりも、今日から自分の体に意識を向けようと思います！

~~~~~

インナーマッスルの重要性がよくわかった。

体の痛みの原因が、ねじれによるものという話は、わかりやすかったです。

体と向き合うことは、はじめの一步だなーと思いました。

桃子先生の赤裸々なお話、本音で話していただき、参考になったというか、理解しやすかったです。

ありがとうございました。

~~~~~

きれいな歩き方を教えていただいて嬉しかったです。

**立ち方で親指の先端に力を入れるとは初めて知りました。**

今まで3点に力を入れると思っていたので...

ゴルフボールはとても痛かったですが、毎日やってみたいです。

~~~~~

実際に体験されたことからお話していただいて、とても納得しました。

エクササイズもわかりやすく解説していただき、楽しみながら実践していけそうです。

毎日、日常生活の中で続けていこうと思います。

これからの変化が楽しみです。ありがとうございました。

~~~~~

**体に意識を向けることが今までなかったことに、すごく気がつきました。**

ゴルフボールを使った時、ものすごく痛かったです。

でも、その後がスッキリしたのが良かったです

~~~~~

桃子さんの経験を交えたお話がわかりやすく、面白かったです。

カバンの持ち方や座り方など、日常で気をつけられることを教えていただけたのが良かったです。

~~~~~

**とてもわかりやすくて良かったです。**

インナーマッスルを鍛える方法も少しずつ続けていきたいと思います。

ゴルフボールのエクササイズもすごく痛かったけれど、毎日続けていきたいと思いました。

~~~~~

まず、桃子先生の美しさにびっくりしました！写真で見るよりもずーっと！

あと、歩き方は、かかとから着かないで足首を伸ばすというのには驚きました。

実際、歩いてみて、無駄な力を使わずにとっても楽に歩いて、こんなに楽な歩き方あるのー？って驚いたのと、感動しました。

今日はステキなセミナーを開催してくださり、ありがとうございました！

~~~~~

今日は楽しい時間をありがとうございました。

先日「浮き足」という言葉を聞いたばかりだったので、足の親指に意識するベストタイミングでした！

**足にも間接があることを初めて知りました。**

~~~~~

今まで意識しなかった歩き方や体の部分に気付くことができ良かったです。

毎日、生かしてゆきたいです。気持ちよかったです。

ありがとうございました

~~~~~

体の部分に意識を集中して動く。

日常生活の中でまったく意識することなく「手を動かす」だったのが、部分を意識することで連動して他の部分が動き、

今まで使っていない筋肉が多いことに気がついた。

**呼吸と動きの連動についても学習できてよかった。**

~~~~~

普段からむくみがあるのですが、どうしてむくみがおこるのがわかって良かったし。手軽にエクササイズできるのが気に入りました。

今日習ったことを毎日取り入れてみたいと思います。

知らないことがたくさん聞けました。

