

参加者の声

<50 歳代 男性>

とてもわかりやすく、効果的な運動を教えてくださいました。
おかげで、ふだんから運動を意識するようになりました。

<40 歳代 女性>

中学校、高校と運動経験ゼロの私。これから先、少しでも健康に過ごせればと思い応募しました。
本当に参加して良かったです。
分かりやすい説明、頑張ってみようと思わせてくれる声掛け、すごく楽しくてちょっときつい運動、ためになるミニ講話などなど……。
毎回すごく楽しみに通いました。教えていただいた運動は必ず続けます。
そして、今後の人生を楽しく健康に過ごしたいと思います。
ありがとうございました。

<50 歳代 女性>

ストレッチや筋トレの方法がわかってよかった。ウォーキングもしていたが、歩き方が大事なことがわかった。あまり運動していなかったが、運動を継続していくきっかけになった。

<40 歳代 女性>

疲れたけど、普段使わない筋肉を使って楽しく行えました。
毎日体重を計るようになりました。

<40 歳代 女性>

毎週楽しみでした。内容も私にはちょうど良いものでした。運動嫌いなので、時間がないことにかこつけて太りっぱなしだった私……。週1回身体を動かす時間としてとても良いものでした。
またこのような講座があれば通いたいです。

<40 歳代 男性>

ストレッチと筋トレへの関心が高まりました。スタッフのみなさんや教室の雰囲気がとてもよく、参加していて楽しかったです。ありがとうございました。

<50 歳代 女性>

身体が少しずつ柔らかくなっていくのを実感でき、生活でも元気が出てきました。
教室の人数もちょうどよく、個人指導も厳しくしていただきました。自宅で復習し、最後の測定が楽しみでした。おかげさまで成果が出ました。