

教室受講者の声

受講者の皆さんにインタビュー！ぜひ、教室参加の参考にしてくださいね！

続けて受講している間に体幹がしっかりしてきたのか、アーチが崩れていた左足が安定してきました。

腰痛が出やすい癖はあると思いますが、痛みが出ることもありません。



40歳代・女性

身体を動かすことが習慣になり、健康づくり・体力づくりに本当に役立っています。

教室に通っていることが心の張りにもなっています。



70歳代・女性

毎週とても楽しく参加しています。

参加した日は体調も良いように思います。

親切で丁寧な説明や指導で大変満足しています。



40歳代・女性

体幹が安定してきて、他の運動の時も体が動かしやすくなったので良かったです。

毎回、気持ちよく参加しております。



40歳代・女性

一人ではなかなかできなかったり、続けられないので、週に一度でも体を動かせるので良いと思います。



50歳代・女性

先生も親しみやすく、親切に教えてくださるのでとても良いと思います。

これからも継続して参加したいです。



60歳代・女性