

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！

先生の楽しいお話が聞けたり、お友達が出来たり、適度な運動をしていい気分転換が出来ています。

キッス



60歳代・女性

年齢相当の運動量で継続して参加できるのが良いと思います。

指導者も理論面を盛り込んで、楽しいトークでよくわかり、とても良いです。



60歳代・女性

今までスポーツクラブに行ったり、テレビを見て体操したりしましたが長続きできませんでした。この教室は継続できています。



60歳代・女性

毎週楽しく参加しています。自宅でできる運動を指導してもらえるのが良いです。これからも継続して参加したいです。



60歳代・女性

楽しく通わせていただいています。先生の楽しく元気なトークで気分も晴れやかです。頑張っけて続けたいと思っています。



60歳代・女性

参加者の皆さんとお話してストレス発散ができ、教室も明るい雰囲気なのでできるだけ長く続けたいと思っています。



70歳代・女性