

# 1 1月実施「ステップエクササイズ」 体験会の様子

## <参加された皆さま声>

- 家で単純ステップしかやってなかったので、いろいろなステップを覚えることができました。これからも参加したいです。
- 楽しかったです。ありがとうございました。
- 毎回、楽しみにしています。また、来月も参加したいです。
- とても楽しくエクササイズができました。音楽も親しみやすく上機嫌にできました。
- いい汗かきました。ありがとうございました。
- 2回目ですが、いい汗をかきました。引継ぎ参加したいと思います。楽しい時間でした。
- 足腰が鍛えられる運動だと思いました。色々なやり方があり参考になりました。
- 音楽に合わせて楽しく体を動かせました。ヨガも興味あります。
- 楽しかったです。
- 楽しく動くことができました。
- とても、楽しくエクササイズできました。適度はスピード運動量だったと思います。第3回目もぜひ！ありがとうございます。
- 今回はジワっと汗をかけて良かったです。音を合わせるのが、皆さんなかなか合ってなかったので、こういうことも難しいんだなと感じました。また、ステップやって頂きたいです。ありがとうございました。
- 久しぶりに身体を動かし気持ちの良い汗をかき楽しかったです。ありがとうございました。
- はじめての参加でしたが、楽しかったです。
- 楽しかったです。ありがとうございました。
- 楽しく運動できて良かったです。
- 前回よりも汗をかく！すごい汗かきました。バランスボールにとっても興味がありますが、ダンベルもステップエクササイズもとても楽しいです。毎回楽しみにしています。ありがとうございます。
- 思ったよりハードで汗がでました。楽しくできてよかったです。

- ・今日のステップエクササイズが一番楽しかったです。ストレッチも念入りで良いです。選曲もナイス！また 楽しみにしています。
  - ・短い時間でしたが楽しかったです。ありがとうございました。
  - ・汗が出てちょうどいい運動量でした。
  - ・普段使っていない部位が使えて気持ち良かったです。
  - ・あっという間の40分でした。もっと続けたいと思ったら終わってしまいました。
  - ・幅広い年代の方ができると思いました。
  - ・最後には口角が上がっていました。楽しかったです。
  - ・年齢の幅があるので仕方がないと思いますが、もう少し運動量があってもいいかなと思いました。
  - ・前回のバーベルに時間が合わず参加できなかったので、またやって頂きたいです。
  - ・ちょうどよい運動量で楽しくできました。ありがとうございました。
  - ・適度な運動量でよかったです。振り付けもわかりやすかったのですが、クロス技は少し戸惑ってしまいました。
  - ・リズム感難しい！けど楽しいです。いつも使っていない筋肉を使って血の巡りがよくなります。
  - ・大変でしたが楽しかった。また 行きたいです。
  - ・初めて参加で不安でしたがとてもさわやかな汗、楽しかったです。
  - ・大変よかったです。汗がでました。少々の運動もできなかったが、今回の運動で希望通りすっきりしました。
  - ・自宅で台の上で上下の昇り降り運動をしていますが、今後 今日の運動を取り入れて行きたいと思いました。
  - ・血流が良くなったような気がします。日頃使っていない筋肉を使っています。
- 感謝！
- ・動きが激しく思いましたが、足の筋肉を使ったという感じで気持ちよかったです。いつもありがとうございます。
  - ・10年前に脳梗塞の発祥に伴い、依頼身体の平行バランスが悪くなり、飛んだり跳ねたり、走ったりが思うようにできません。今回のステップエクササイズに参加して心配していた低いステップ台の使用はちょっと足元が不安でしたが大丈夫でした。健康体操でもバランスボール体験の時間の中で少しでも指導に加えて頂ければGOODだと感じました。特に高齢者には足腰強化。参加出来て本当によかったです。これからも楽しいご指導をよろしくお願いします。

「多くの貴重な声を聴かせて頂き ありがとうございます！」