

10月実施「ダンベル体操」体験会の様子

<参加された皆さま声>

- ・年齢に関係なく楽しめました。少しでも筋力をつけたいです。
- ・リラックスができ、楽になりました。感謝！
- ・楽しかったです。ありがとうございました。
- ・初めて参加しました。ありがとうございます。一人ではできないので講習にこれてよかったです。適度な運動で助かりました。ありがとうございました。
- ・大変ためになりました。続けたいと思います。
- ・ストレッチを含めていい運動ができました。
- ・久しぶりに来れてよかったです。前回参加した家族が楽しかったと言っていたので楽しみにしていました。使っていない筋肉を使って体が温かくなりました。見た目よりきついです。いつもありがとうございます。
- ・初めてのダンベル体操楽しかったです。
- ・普段、使っていない筋肉のストレッチが出来て良かったです。
- ・とても筋肉がほぐれた感じがしました。また、参加したいです。
- ・一人ではとてもできないので楽しく皆さんとできました。初めてのポーズもたくさんあり勉強になりました。できるだけ家でもやりたいと思います。ありがとうございました。
- ・よかったです。今度も楽しみです。
- ・普段使わないところが伸びてよかった。
- ・先回も参加させていただきました。どこの筋肉が使われているのかが現実ですが、終わると体が軽いです。
- ・使っていないところが良く分かってよかったです。
- ・楽しかったです。ありがとうございました。



男女問わず、30～70代の方まで、大勢の方々にご参加いただきありがとうございます。初めての参加の方もお気軽に参加してください。

次回も一緒に心地良い汗をかきましょう！