

## 1月実施「リズム体操」体験会の様子



### <参加された皆さま声>

- ストレッチが気持ちいいです。お正月明けの初レッスンでちょうど良かったです。ヨガっぽいのをやってほしいです。
- リズム感がなくついていくのが大変でした。でも、体を動かすのはとても気持ち良かったです。バランスボールたくさんやっていただきたいです。
- 今日はすごく寒かったのに体がポカポカになりました。リズム1回間違えると全部動きをはずしてしまい今日はたくさん笑いました。いつもありがとうございます。
- 久しぶりに体を動かせました。ヨガの要素もあり良かったです。
- 楽しかったです。
- これぐらいでちょうど良かったです。
- 体が気持ちよくなる運動で身も心も軽くなりました。
- リズム体操は個人の差が多くでると思いました。次回ダンベル楽しみです。ありがとうございました。
- 年の瀬からの運動不足です。ありがとうございました。
- 体がかたくなっていたので少しでも動くことができ良かったです。ありがとうございます。
- 大変楽しかった。体がのびた感じです。
- 楽しかったです。ただ、ちょっと声がワンワン響いて聞きとりにくかったです。
- 膝がしっかり曲がらないのでマットを使ったのは、やりにくかった。
- 家では、なかなか動かせない筋肉を動かしました。体を動かすとは何と楽しいことでしょう。
- 普段使わない筋肉・呼吸でリラックスできて体が柔らかくなりました。感謝！
- 楽しく身体を伸ばせるのがとても気持ちいいです。

- 楽しく参加できました。おうちでもやらねばと思いました。
- ストレッチができて気持ちよかった。楽しかったです。ありがとうございました。
- リズムに合わせて体操がとても楽しかったです。ありがとうございました。
- ストレッチ、リズム体操、筋トレとリフレッシュできとても楽しかったです。ありがとうございました。
- 縮んだ筋肉がほぐれました。
- 音楽に合わせて体を動かすのは気持ち良いです。
- リズム体操も少し慣れてきました。楽しい40分間です。来月もお願いします。
- 色々な運動を教えて頂いて大変よかったです。
- 前回より80%くらいついて行けました。感謝！
- 久しぶりの体操ありがとうございます。
- 楽しかったです。
- 楽しく体が伸びた感じ。
- 体がスッキリしました。
- 久しぶりで気持ち良く皆さんと一緒に最後まで楽しくできました。ありがとうございました。
- 楽しかったです。また、参加したいです。
- 良かったです。体が伸びました。
- とても楽しかったです。音楽が良かったです。



多くの貴重なご意見・感想ありがとうございます。とても励みになっております。今後もよろしく願いいたします。

次回も「ダンベル体操」で一緒に楽しく、心地良い汗をかきましょう！