

## 1 2月実施「バランスボール」体験会の様子

### <参加された皆さま声> NO. 1



- ・リズム感覚でとても楽しく体を動かせました。(感謝)
- ・楽しく体を動かせました。しんどいけど楽しかったです。ありがとうございました。
- ・初めてのバランスボール体験は、とても楽しかったです。
- ・何回、体験してもバランスをとることが難しいです。でも、楽しかったです。
- ・ウォームアップ、筋トレ、有酸素運動とメニューも豊富で楽しく活動出来ました。曲に合わせての運動もとても楽しくリフレッシュ出来ました。ありがとうございました。
- ・楽しかった。いい運動になった。頻繁にバランスボール講習してほしい。
- ・いろいろな箇所の運動ができ、楽しかったです。
- ・一度バランスボールを経験したいと思って参加しました。家ではなかなかできないので、無料講習受けて良かったです。
- ・とても 疲れました。
- ・楽しく動けました。
- ・短い時間でしたがハードでした。とても楽しかったです。
- ・U. S. A 暖かくなって楽しかったです。ステップ またやって頂きたいです。ありがとうございました。
- ・今回は前回より難しく、リズムになかなか乗れませんでした。また、楽しみにしています。
- ・音楽に乗って楽しかったです。
- ・とても楽しかったです。また、参加したいです。
- ・楽しい時間 ありがとう。

## <参加された皆さま声> NO. 2

- ・先生の説明もわかりやすく、たのしい曲もあり、体を動かしてよかったです。
- ・先生の教え方がとても良いので、これからも続けてください。
- ・先生の大きな声と楽しくご指導くださるので、運動不足の私には楽しく体を動かすことが出来ました。ありがとうございました。
- ・バランスボールも少し慣れてきました。ついていけないところもありましたがすごく楽しいです。
- ・とても楽しかったです。午前と午後、日にちもいろいろなので参加しやすいです。
- ・新しい曲のリズム体操が大変良かったので今後もよろしく。感謝！
- ・楽しかった。最後のダンスの延長で汗がでました。
- ・とても楽しかったです。自分のリズム感のなさを感じました。また、参加したいです。
- ・軽快なリズムに合わせてのバランスボールは体が上手についていけませんが、とても楽しかったです。これからもバランスボールを使ったいろいろな体操を覚えたいです。皆、楽しかったと思います。先生のご指導が明るく熱心でGOOD！
- ・今回バランスボールで一番楽しくでき、気持ちよい汗をかきました。最後の曲が少しきつかったです。
- ・高齢者ですが、多少動きの速い運動がありましたが、楽しくできました。楽しいバランスボールレッスンをありがとうございました。家にあっても、なかなか使わないので、また家でもやってみます。ありがとう。
- ・初めて参加しましたが楽しく出来ました。ちょっときつかったけれど、また機会があれば参加したいと思います。ありがとうございました。
- ・THIS WAS A VERY FUN CLASS.
- ・今日も参加できてよかったです。いつもとは違ったメニューダンス楽しかったです。筋トレもやりたいです。いつもありがとうございます。
- ・家にあるバランスボールを活用します。とても楽しかったです。
- ・とても楽しく体を動かしました。これからも参加していきたいです。バランスボールは特に楽しかったです。
- ・前回よりもきつかったけど楽しかったです。
- ・楽しく運動が出来ました。
- ・楽しくできました。家でやるようにしたいです。
- ・身体のいろんな部位に効いて良かったです。ダンス楽しかったです。50分位やって欲しい。

### <参加された皆さま声>NO. 3

- ・体を動かすリズムにのりながら楽しかったです。またの企画お願いします。
- ・久しぶりに身体を動かせてとても気持ちよかったです。このくらいの運動ならまた参加したいです。
- ・バランスボール初体験です。曲も良かったです。家にあってもなかなか使えなくて、今日の動き参考にさせていただきます。楽しかったです。ありがとうございました。
- ・たくさん身体を動かせて楽しかったし、よい運動になりました。音楽に合わせてのバランスボールはとても楽しかったです。また、企画してほしいです。
- ・おもしろかったです。次回も楽しみです。



いつも 多くのメッセージありがとうございます。とても励みになります。大勢の皆様に参加いただき有難うございました。

2019年もよろしく願いいたします。寒さに負けないで、楽しく・爽やかな汗を流しましょう！