

♪ 講座受講者の声 (個人の感想です) ♪



骨盤美人体操 (子ども同伴クラス)

子ども連れで楽しく運動できます！

(フルーツバスケットエリア YMさん)

受講して体がちょっと軽くなった感じがします。家に持ち帰ってできるストレッチも教えてもらえるのがいいです。こどもが幼稚園児ですが、こども連れで参加できる講座は豊田市にはなかなかないので助かります。先生はこどもの状態も見ながらすすめてくださるので安心して参加できます。

骨盤美人体操 (大人だけクラス)

激しい運動が苦手な人にピッタリ！

(名古屋東エリア MYさん)

運動不足だがきつい運動が苦手な私。ゆっくりしたリズムで普段使わない筋肉を使ったりリンパを流したりする講座なので気に入り、月に2回くらいのペースで受講しています。先生からは、家でテレビを見ながらでも簡単にできる筋肉の伸ばし方やリンパの流し方も教えてもらえるのでとても役に立っています。

トランポピクス

ひざがよくなりました！

(名古屋南エリア YTさん)

膝を悪くして一応治療が終わってからトランポピクスを勧められ始めました。始めて8年近くになりますが膝に水がたまることはないです。ゆっくりとした有酸素運動で、身体を動かす事の苦手な人でも参加できる運動だと思います。

トランポピクス

浮指が改善しました！

(名古屋北エリア MNさん)

1年受講して足の指が動くようになり、浮指が改善し、猫背がまっすぐになり、良いことばかりです。姿勢もよくなり、下半身が強くなり、足で踏んばれるようになりました。指先や握力が強くなりますし運動しながら頭で考えることをするので認知の予防になります。人数がこじんまりしているので先生のお話もよく聞けます。

トランポピクス

60過ぎでも、やって楽しい！

(名古屋東エリア MSさん)

1回目から、やって楽しい！と思えました。特に難しいこともなく、60過ぎの私でも続けられそう〜と。毎週の受講日が待ち遠しくなりました。今年で4年目になりますが、まず膝の不安・痛みがなくなりました。体力もついたと思います。翌日に疲れが残りません。身体も柔軟性がでてきたと思います。体の不調についても先生にお話しするとアドバイスが頂けてとても参考になります。自分の体のことを食以外の観点から見つめ考えるようになりました。

トランポピクス

ひざの痛みがなくなりました！

(名古屋東エリア IAさん)

それまで膝痛があったが、痛みも感じず楽しく運動でき、傷まなくなりました。身体に1本芯が通り、姿勢がよくなった感じがします。体力の基礎が出来ました。