

# スクール会員の方にアンケートを実施しました!!

アンケート内容は以下の4問です。  
 ①何年通っていますか?  
 ②通い始めたきっかけは?  
 ③教室を続けられる理由は?  
 ④教室に通って、体の変化や効果は



木下ひとみさん  
(40代)

- ①エアロビックダンス7年!、朝ヨガは今年の1月から
- ②体の柔軟性を保つため。子供と一緒に走り回るため
- ③月謝を年払いにして、自分にプレッシャーをかけています。体をほぐしたい。整体とかに行くより、自分で自分の身体をメンテナンスしたい
- ④週一回ぐらいでは痩せません。でも、冬にいきなりスキーに行っても怪我をしないように普段から足腰を維持したいと思っています。



渡部ひろみさん  
(50代)

- ①エアロビックダンス7年! (テニスチームにも所属)
- ②職場で、金山さんに声をかけていただきました。
- ③いつも楽しいプログラムで、体力的にも無理なくできるので。
- ④肩こりがしにくくなったし、体が柔らかくなった気がします。



安達秀子さん  
(70代)

- ①ヘルス7年! その前にしていたビーチボールを合すると42年です。
- ②自分の体に合っていた。
- ③楽しい!体を維持したいから。
- ④つまずいても、すぐ手が出る。反射神経がよくなった。



松岡一子さん  
(80代)

- ①エアロ30年、その後は貯筋運動5年、プラスで健美操2年
- ②町内で声をかけ合って参加
- ③健康であること!近所の方と話が出来る楽しい。
- ④筋肉痛に時々なるけど、痛い所がなくなった。体の調子が良い。

## 昼間に参加できる 教室の紹介 東出雲体育館編!!

### 朝ヨガリフレッシュ

毎週水曜日 9:30~10:30  
 参加者 30~60歳代の方がおられ、40歳代の方が多いです。

### スローエアロビック

毎週木曜日 9:30~10:30  
 参加者 60~70歳代の方がおられ、60歳代の方が多いです。

### マタニティヨガ

毎週月曜日 10:45~11:45  
 毎週木曜日 9:30~10:30  
 参加者 20~40歳代の方がおられ、30代の方が多いです。お子さん連れの方も来ていただけます。



### 貯筋運動

毎週水曜日 14:00~15:00  
 毎週金曜日 10:45~11:45  
 参加者 60~80歳代の方がおられ、70歳代の方が多いです。

### 健美操

月曜日(月2回) 14:00~15:00  
 参加者 40~80歳代の方がおられ、40歳代と60歳代の方が多いです。