

公開講座 シェイプアップ・エクササイズ 10月10日(土)

「しなやかな筋肉を作って美しい体を手に入れましょう！」

10月10日(土)西館ホールにて石川紀子先生を迎えてシェイプアップ・エクササイズとストレッチを行いました。ヒーリング音楽を聴きながら普段使わない筋肉をリラックスも交えながら動かし、15名の参加者が心地よい汗を流しました。

約1時間半体を動かした後、質疑応答の時間もあり、聞きたかった体のことなども教えて頂き、充実した時間を過ごしました。



普段、あまり体を動かさないなので、今日はストレッチができて気持ち良かったです。年齢に合わせてくださったのか、激しすぎずでも少し負荷がかかる程度でちょうど良かったです。楽しいひと時をありがとうございました。また、企画してほしいです。

普段使わない筋肉を使って体を動かすことができたので良かったです。質問の時間でも体のツボや体の不調の解消の仕方を詳しくおしえて頂けたので勉強になりました。

とても楽しかったです。普段運動不足を感じていたので楽しく気持ちよく参加させていただきました。ありがとうございました。

久しぶりに体を動かしてリフレッシュできました。できれば続けていきたいです。主婦にとっても良い企画だと思います。

普段体を動かす機会が少ない人も多いと思うので無理のないところでのストレッチができてとても気持ち良かったです。家でもテレビを観ながらのストレッチなど心がけたいです。