

サンサン女子大 第19回講座『姿勢を整えるピラティス』アンケート結果

第19回講座「姿勢を整えるピラティス」のアンケート結果から、参加した学生の声を紹介します。

- ・肩こり、冷えがあるので、ふくらはぎのほぐしなどとても参考になりました。
- ・力の入れ方、抜き方、のばし方など
- ・気になっていたピラティスを体験できて、身体が整う感じがくわかりました。
- ・引き続いてやりたいと思った。
- ・気持ち良かったです。ポールを買ってしまいそうです。
- ・動画を見ていたりはあったが、きちんと動かせてていなかった。
ポイントを教えていただいたことで、自分でする時の参考になった。
- ・今日習ったことを意識して、良い姿勢を保てるようにしたいです。
- ・キツさはあまり感じませんでした。身体の使い方が難しく、のびている感などがあまりなかった。
- ・ピラティスは難しいと思っていたが、ポールを使わなくとも取り入れられるので、今後すき間でていきたいと思った。
背中がピンとした気がして、とても気持ち良かったです。
- ・ローラーした後と前で違いが実感できたことがとても良かったです。
- ・意識することで姿勢が楽になったので、家でも学んだことを活用していきます。
- ・姿勢の大切さ、日常でのメンテナンス、これから的人生で役に立ちます。
- ・肩こりがすごく困っていましたが、今日のお話を聞いてなんとか治りそうです。
- ・ピラティスは初めてでした。ガチガチだった身体がほぐれたように思います。
- ・始まる時には痛かった肩が、終わってからは痛くなくなっていました。すごいです。ありがとうございました。
- ・普段から姿勢に気をつけたい。
- ・呼吸を合わせるのもいつも難しいなと思う。「吐く」「吸う」が逆になりがち。
- ・身体を動かす講座はとても楽しくできるので良いです。
- ・いつも楽しく過ごせて感謝しています。ありがとうございます。
- ・貴重な体験でした！