

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。
- カの入れ方、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。
- 動画を見てしたりはあったが、きちんと動かせていなかった。
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、ポールを使わなくても取り入れられるので、今後すき間でし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、これからの人生で役に立ちます。
- 肩こりがすごくて困っていましたが、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付けたい。
- 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！