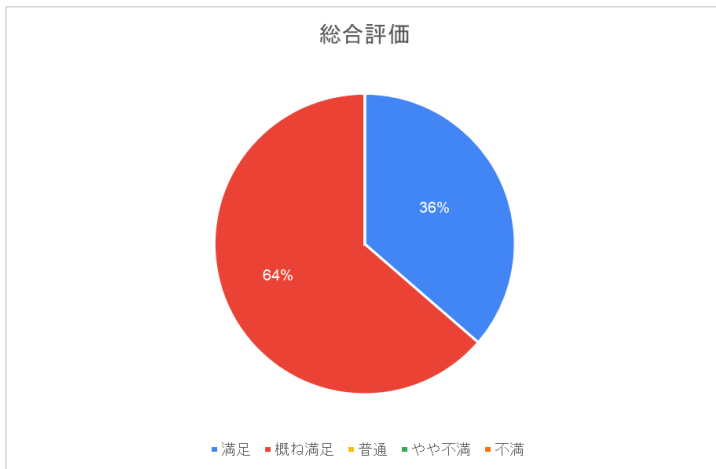


各プログラムの総合評価とご意見

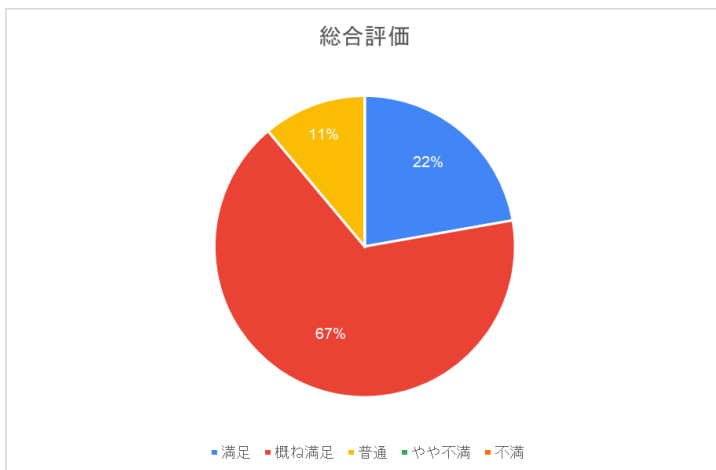
※ご意見欄は一部抜粋

卓球



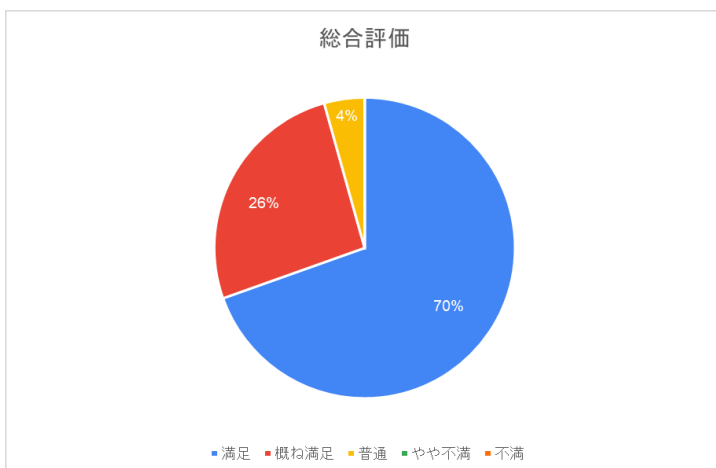
- ・準備体操が時々2 呼間になってスピードがついて危険だと思う（足を広げて腰を落とした運動）
- ・卓球は、コーチの方々が熱心で丁寧、毎回楽しみにしています。抽選が外れることもあり残念ですが…

ラージボール卓球



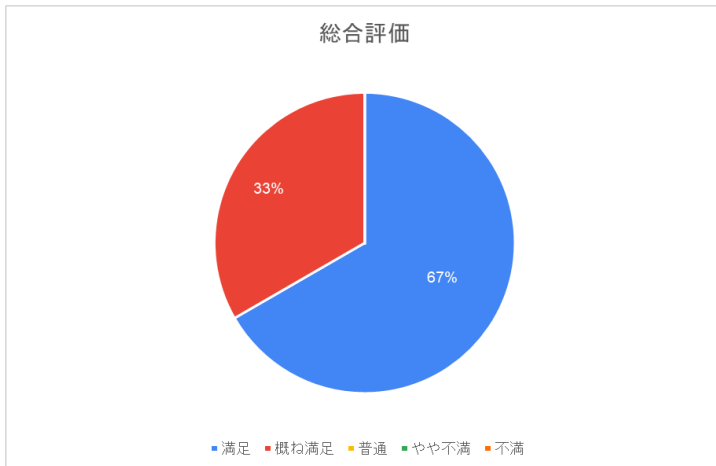
- ・はじめて卓球がありますが初中級の教室が欲しいです。夜間以外希望です
- ・ワンデーレッスンの指導員 1 人当たりの人数を 4～5 人にしてほしいです。そのためには教室を増やすことが望めます。その場合、複数の教室を同時に選ばないように工夫をして分散できると良いと思います
- ・楽しく参加しています。

エレガンスストレッチ



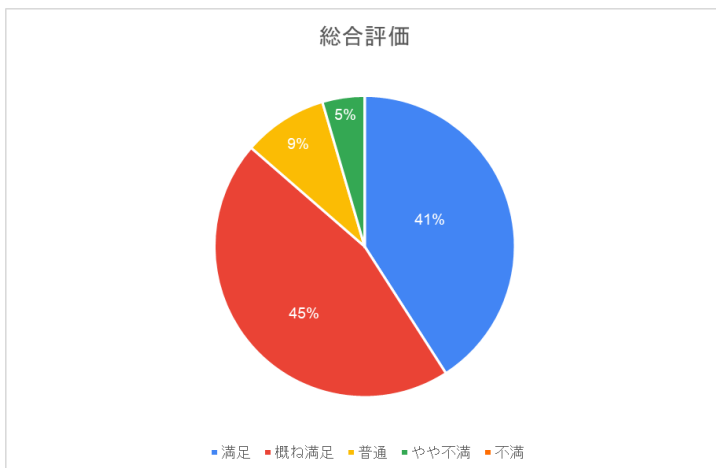
- ・他の教室も含めて音響機器のトラブルが多いので改善して欲しい。
- ・教室の中で一番好きなのですが、年間通しての回数も少ないのと人気で落選する確率も高いので定員を増やしていただきたいです。
- ・先生のストレッチのおかげで腰痛が軽減しました。本当にありがとうございます。また、ポジティブな声かけが多いので長時間のレッスンですが、モチベーションを保ちながら続けられなす。

さわやか気功



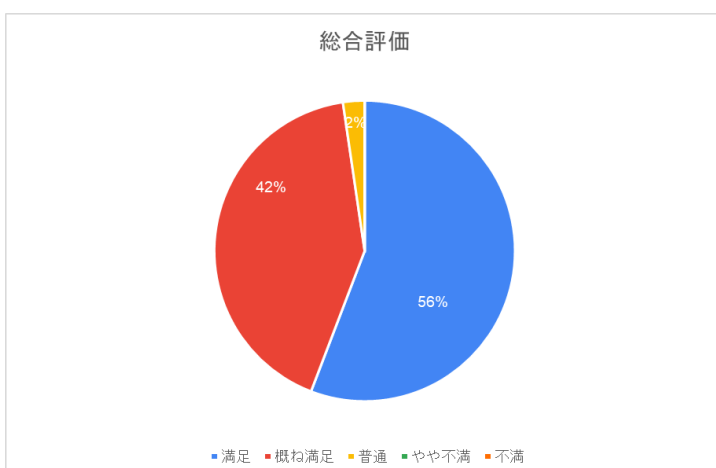
- ・さわやか気功が大好きです。
- ・いつも熱心にご指導いただいています😊

ピラティス（火曜日）



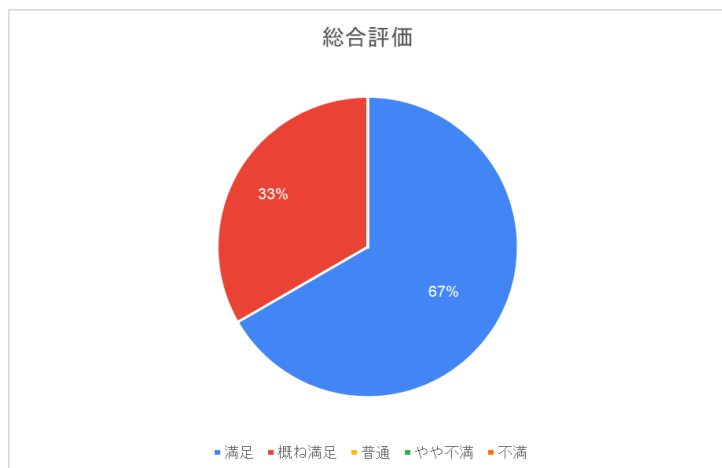
- ・パワーヨガ、エレガンスストレッチの回数を増やして欲しい
- ・時々、こっそりとした声でお話しされる時があり、聞き取れなくて寂しい思いになります。もしヒントとかならやっぱり聞きたいし…どんな話題も、マイクを通してゆっくり話してくださると嬉しいです。
- ・呼吸が大事なのは分かりますが、長く感じます。もう少し他の動きも教えてください。

ボクシングエクササイズ



- ・色々な教室をここのところ受けてみましたが、明るくて楽しい先生の教室は終わった後が気持ち良い。運動量は自分で調整しながら参加出来るので、先生の雰囲気が一番大事。ボクシングの先生も独自の世界観があって楽しげな雰囲気を醸し出していた。
- ・里見コーチのお人柄とレッスンで存分に身体を動かす事が出来、毎回満足感があります。もうひと枠でレベルアップの講座があると尚嬉しいです。
- ・さとみ先生のレッスン、毎回楽しみです。ボクシングの技術的なことも教えてくださるので、明日試合に出られるんじゃないかという気がしてきます。途中のおしゃべりも楽しくて、時々ニヤニヤしながらエクササイズしています。いつも楽しいレッスン、ありがとうございます。
- ・ボクシングエクササイズとても良いので教室を土日に増やしていただくか、何回コースの教室をしてくれるとありがたいです。

ジョギング

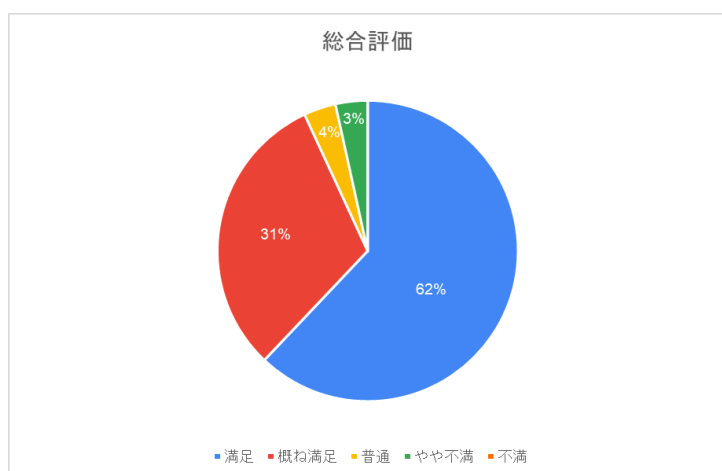


- ・ランニング教室はプログラムが単純にならざるを得ず長続きしない参加者が少なくないが種目の性格上やむを得ない。
- ・ジョギング講座がずっと続いてほしい

アーチェリー

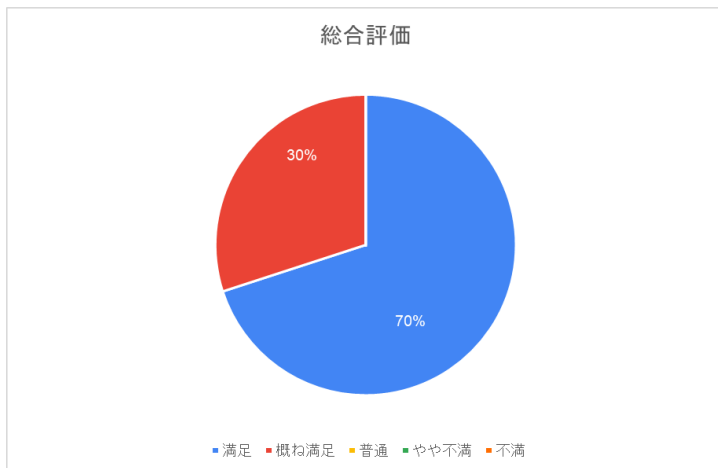


のんびりヨガ（火曜日）



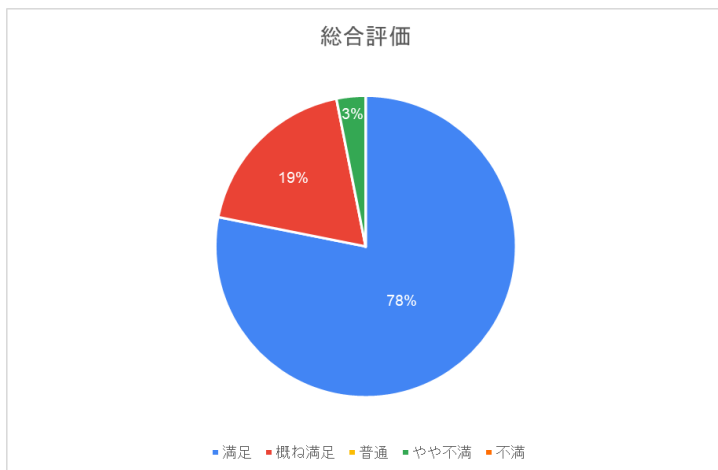
- ・落選していたが、間違えて来館した時に開始前受付のデスクで判明した経験があります。当落の連絡について、メールやweb上で、当落の差別化をし分かりやすくして欲しい。
- ・いつも丁寧なご指導でありがたいです
- ・毎回リラックスでき、楽しみに参加させていただいております。
- ・のんびりヨガ、またはそのようなリラックスできるストレッチ講座を他の平日夜間の時間帯に増やしてほしいです。
- ・人数も増えたので、指導の先生が見やすいように畳を引き、少し高いところから指導していただきたい。髪の毛などが気になります。畳の隙間など綿埃が多く詰まっています。直に畳の上に寝たりするので、掃除を徹底していただきたい。

シルバースポーツランド



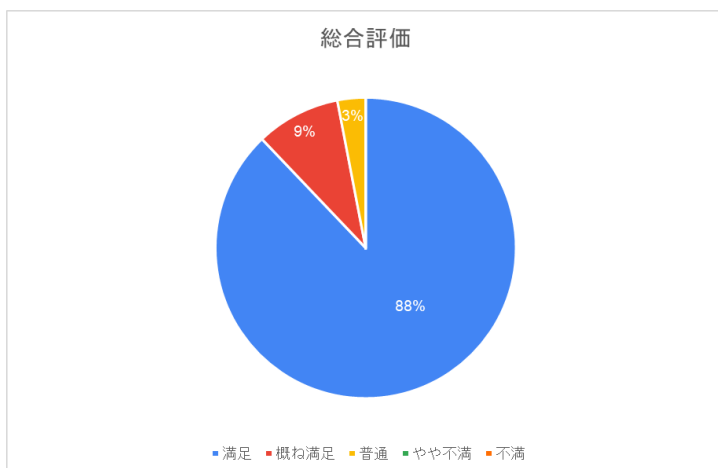
- ・シニア向け喉トレーニングがあるといい。歌でなく。シルバースポーツランドの回数が増えるといい。エアコンが効かない！
- ・年に2回あったボッチャが楽しかったです。
- ・私にちょうど良い内容で助かっています😊

きまなエアロ（水曜日）



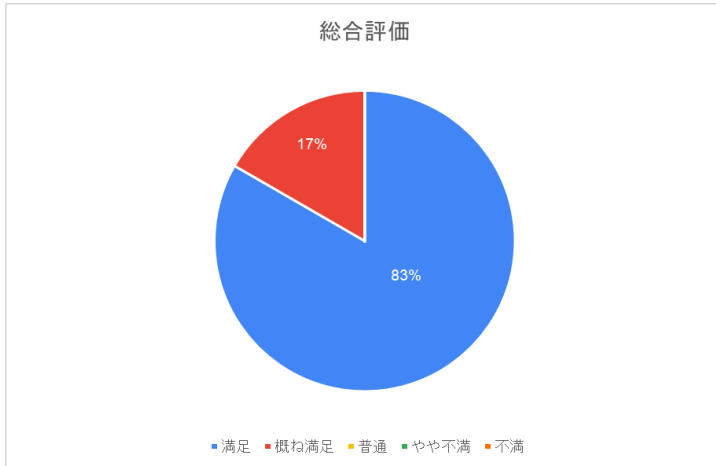
- ・山田先生、最高です！
- ・できるだけ初心者にもわかるように丁寧に指導して欲しい
- ・呼吸や身体の意識づけの声かけが分かりやすくて効果を感じています。選曲も最高！次の週を楽しみに日々の仕事頑張ってます。

ピラティス（水曜日）



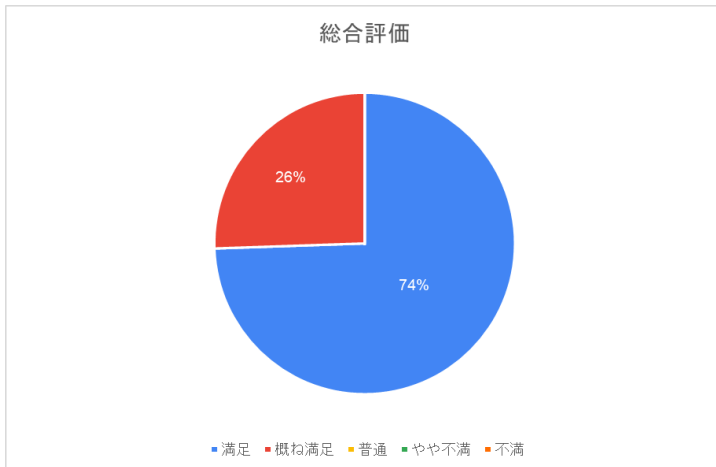
- ・インターネット申込ページが古すぎて使いづらいです
- ・ピラティスを行っている 1F スタジオの管理があまりに酷い。① 前方天井の排気口にどす黒いホコリがびっしり付いていて健康被害がありそう。②ヨガマットが前方にばかり積まれていて、背丈より高い所が上げ下ろししている。
- ・身体の調子が悪くなったことが感じられ、毎回楽しみに参加させていただいております。
- ・山田先生のレッスン楽しいので楽しみに参加させて頂いております。
- ・山田先生のご指導は分かりやすく丁寧でとても楽しく参加させてもらっています。可能であればマットをタテ置きもご検討頂きたいです。今ヨコ置きで、真ん中あたりに居ると隣の方と向かい合わせが近過ぎて気詰まりです。タテだとそれがありません。

バドミントン



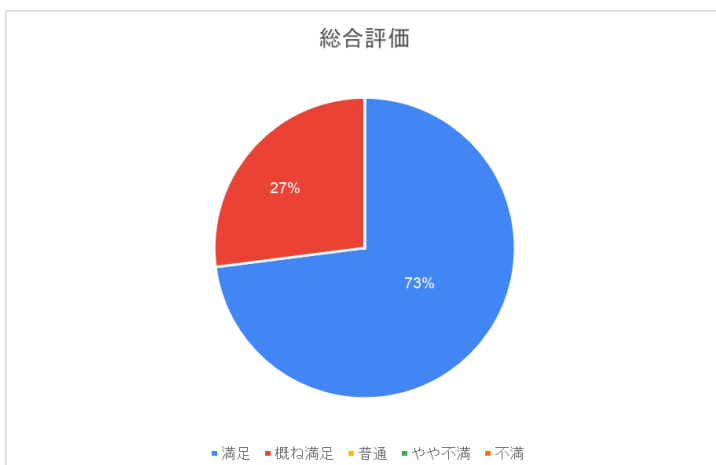
- ・講師の魅力もレッスンに通い続ける大きな要因になっている。個々のレベルに合わせて適切かつ笑顔溢れる指導で毎週楽しく参加している。簡単過ぎても厳し過ぎても面白くないので、ちょうど良い。
- ・いつもありがとうございます。特に人数が多い日はフェアにプレイできるよう、先生にゲーム時間などについても少し仕切っていただけるとありがたいと感じる日があります。よろしくお願いいたします。

きままなエアロ（木曜日）



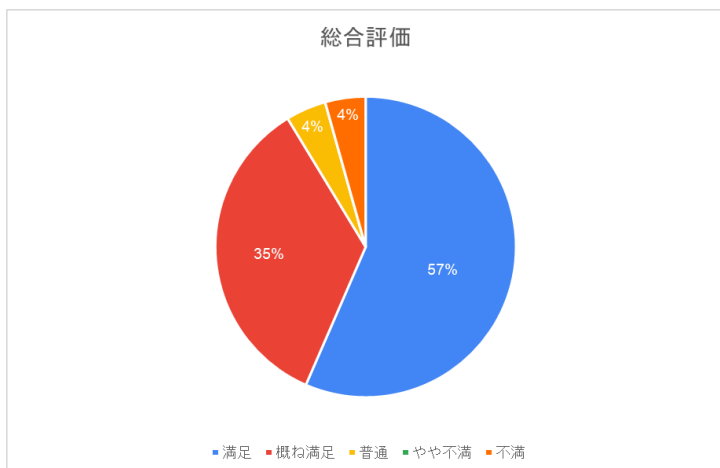
- ・いつも楽しいレッスンをありがとうございます。
- ・きままなエアロは、人気のあるレッスンなので毎週受講できないのが唯一残念な点です。今まで他のジムでは続けられなかったエアロビですが、今は木曜日のレッスンが楽しみになっています。内容も濃いので汗をかくことが心地良く感じれます。
- ・続けていることで健康維持になっています。これからも続けたいと思います。

パワーヨガ



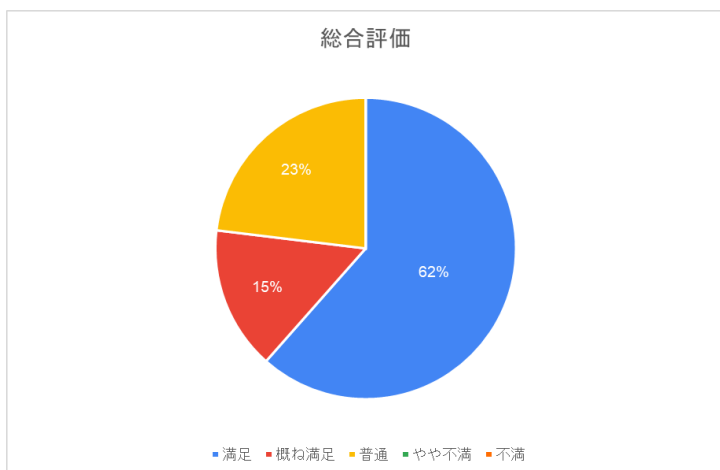
- ・NAOMI先生、ご指導いつもありがとうございます。先生がレッスン中に、日常生活で出来ることをお話下さることが、大変参考になります。また、パワーヨガのおかげで昨年からの肩の痛みがなくなりました。定期的に身体を動かすことの大切さを痛感しています。そして、いつもスタッフの方々にもいつも丁寧に対応して頂き、心から感謝しております。ありがとうございます。
- ・パワーヨガ もう少し時間が長いといいです。
- ・続けていることで健康維持になっています。これからも続けたいと思います。
- ・自律神経を整えるためのヨガ。更年期 40代 50代 女性向けのヨガ。パワーヨガの内容が気に入っていて家でもやりたいので、動画配信やオンラインレッスンなどがあると嬉しいです。

のんびりヨガ（木曜日）



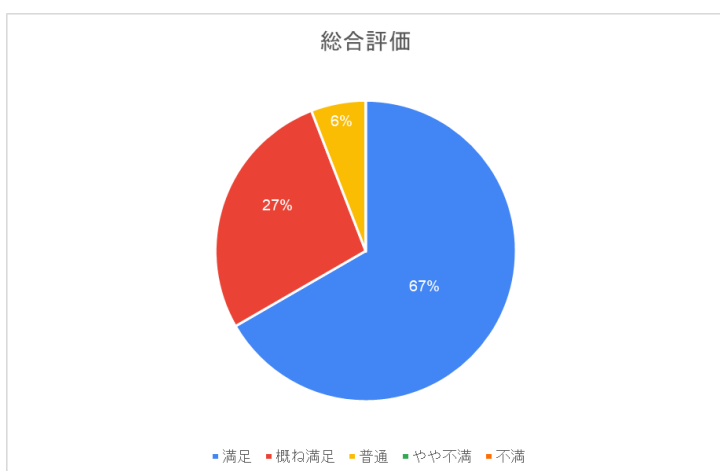
- ・ずっと続けたいと思います！
- ・木曜日の人数枠を金曜日並に増やして頂きたいです。5月開催された芝生でヨガのような、フェスティバル開催を期待します
- ・先生の交代をお願いします 声が小さく長々と説明で何をしたらいいのかわからない 心もからだも落ち着かない 代行の先生の交代をお願いしたい
- ・いつも熱心にご指導いただいています😊

ジュニアサッカー



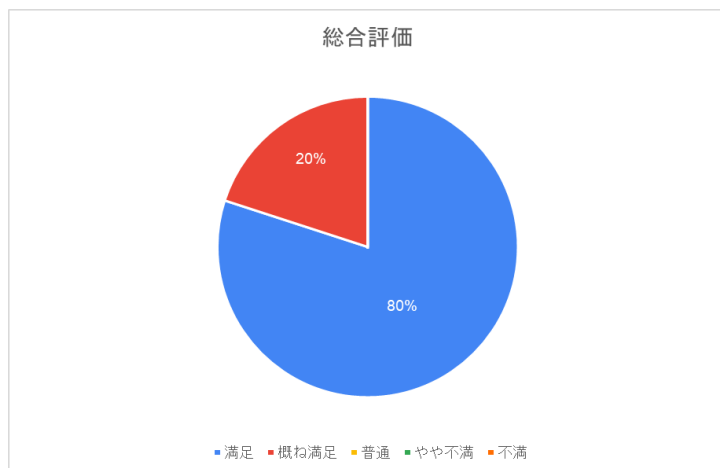
- ・急にサッカー教室に入会するのはハードルが高く、手頃な価格で楽しくサッカーに触れ合える機会があり、大変ありがたかったです。
- ・今後も続けてほしいです。サッカーチームに入るのには自信がないという息子にちょうどいいです。
- ・小さい子がとても多く、コーチも楽しく工夫してくれていた。6年生にとっては少し雰囲気が合わなかった。それでもサッカー自体はコーチ達の工夫で得るものが多かったと思います。
- ・広いグラウンドでサッカーを教えていただけるのはとてもありがたいです！

のんびりヨガ（金曜日）



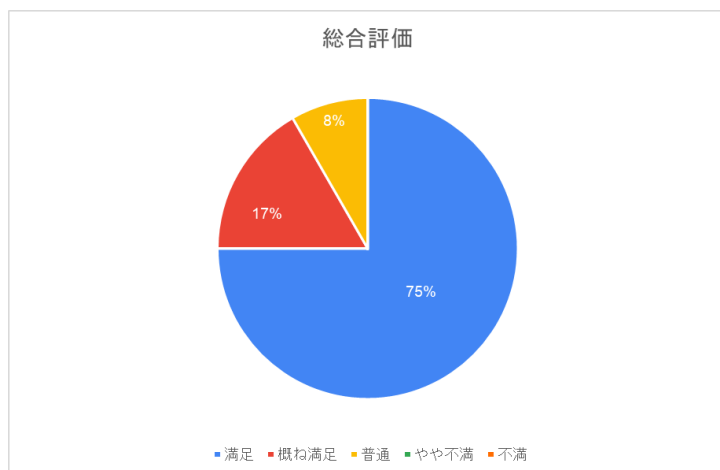
- ・1時間半という時間はちょうどよく、1週間の疲れ、体調を整えられて最高です
- ・いつものんびりとさせていただいています。ワンデイレッスンの中では一番お会いしたい先生です💖

アクアフィットネス



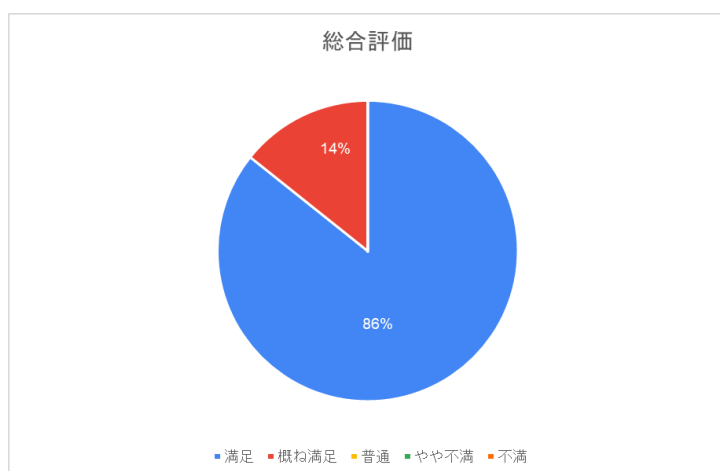
- ・鍛えられてる実感があるので大好きなのですが年間通してと回数も増やしていただけると嬉しいです。

アクアビクス

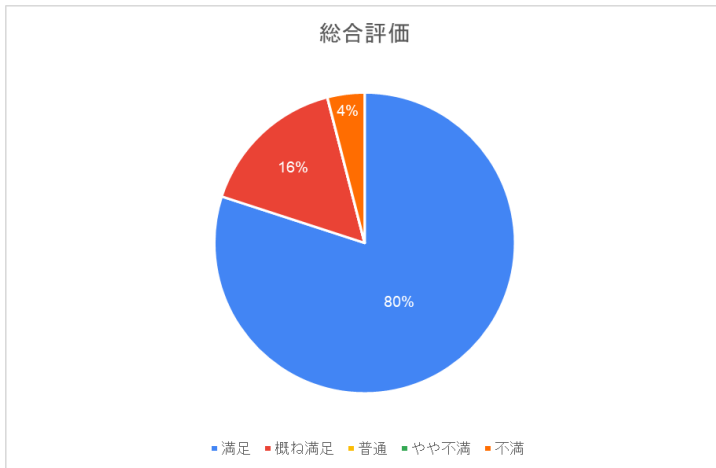


- ・ワンデイより講座制を希望します
- ・楽しく参加しています。欲を言えばもっと回数増やして欲しいです。月3、4回通いたいです。
- ・インターネットだけで無く教室の前後で事務室でも申し込み出来ると楽だなあと思います

弓道

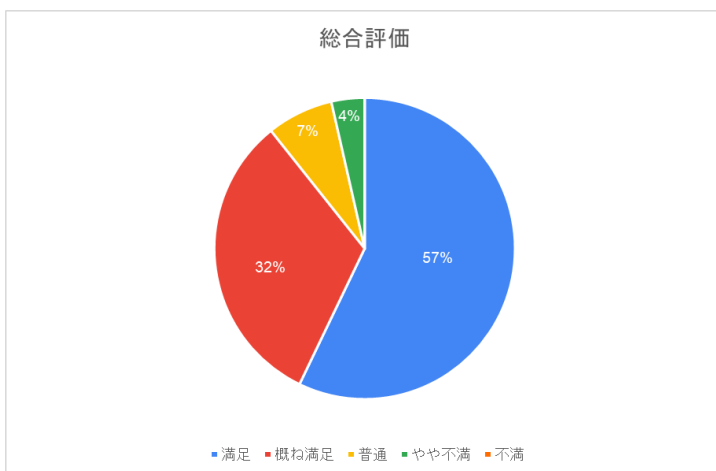


きままなエアロ（土曜日）



- ・ 内容が難しいことがあります但し挑戦しがいがあり楽しいです。
- ・ 教え方で説明がちゃんとされていない ダンスの振り付けばかり中心でももう少し丁寧に説明して欲しい ベーシックではなく 参加者が満足する教え方をしたい たくさんのことを盛り込みすぎてつまらない
- ・ 阿佐美先生は礼儀立しく可愛いし、レッスン自体もとても丁寧に分かりやすく楽しいです。ずっと続けて欲しい!
- ・ 土曜日はイベントでお休みが多く 2 週空くのは少し残念です。
- ・ AZAMI 先生のお人柄が滲み出るエクササイズが楽しみです。毎回違う内容についていくのが励みになります。
- ・ 毎回楽しく参加しています。一年ほど参加しましたがなかなかレッスン内容についていけません。レッスンの復習できる様にステップや動きの動画を作って公開して欲しい。

ボディコンディショニング



- ・ ボディコンディショニングの時間は私にとって贅沢な時間です。人によっては内容が軽すぎるとか聞いたことがあります但し前の時間のエアロビを受けた後のこの時間は癒しです。実際身体もとても軽くなり寝つきも良いです。続けて欲しいクラスです。
- ・ もう少し腰の悪い人では正座が長いと苦痛です 膝や肩 腰が悪い人でも参加出来る方法で指導して欲しい
- ・ 講習内容が良い。週に 2 回開催してほしい
- ・ 平日 19 時半以降だと参加しやすいです、また近藤先生だと説明が分かり易いです