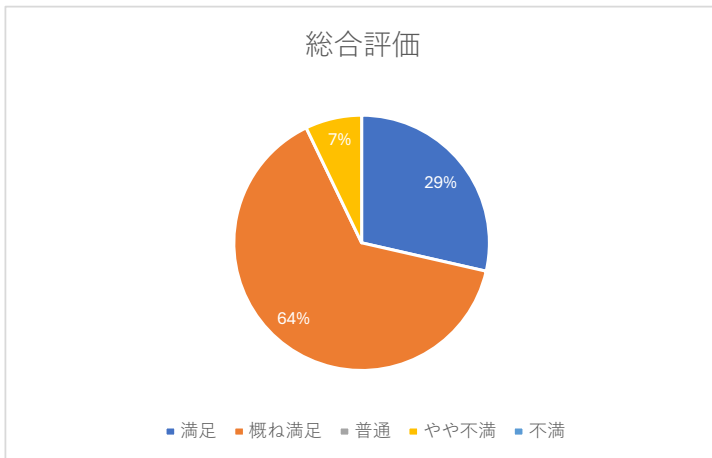


各プログラムの総合評価とご意見

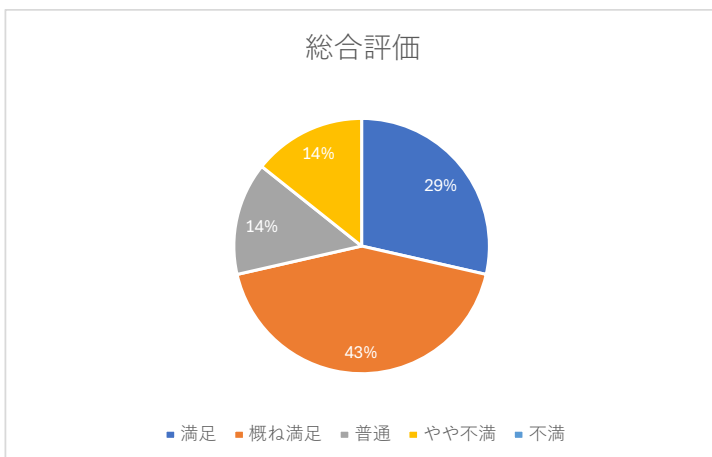
※ご意見欄は一部抜粋

卓球



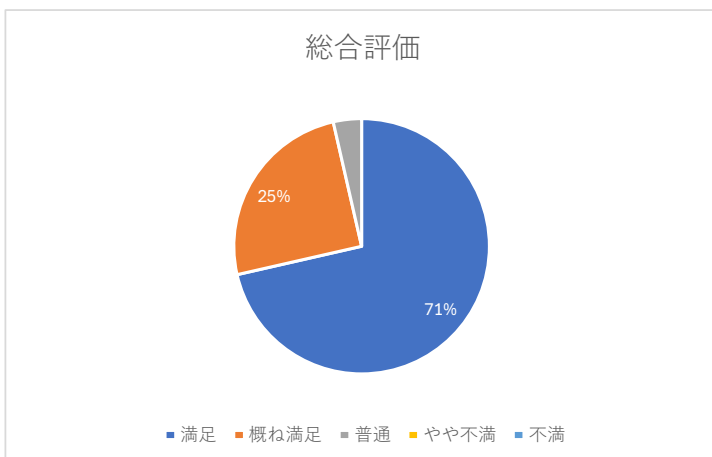
- ・ 一人一人の技術を見ながらやることも変え、基本的なフォームからラケットの角度、足の運び等さまざまなことを非常に細かく教えていただき本当に良かったです。打つことに夢中で、基本的なことがすぐ崩れてしまうし自分では気がつかないことが多い中、根気よく指導してくださいました。基本的なことをおろそかにすると上達は難しく悪いクセを治すのは大変です。
- ・ 1人のコーチに8人の生徒は多すぎる
- ・ 卓球の開催日を増やしてほしい

ラージボール卓球



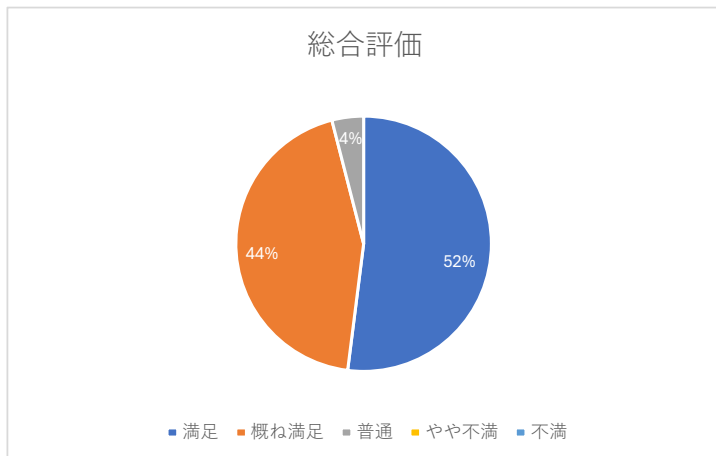
- ・ 室内テニスのようなもので、シニアにも参加可能であることを希望します。
- ・ ラージボール。コーチをもう1人増やして参加人数を多くして欲しい
- ・ 先生が自分の番が終わってすぐワンポイントアドバイスをくださるのがとても良かったです。自分の技量としては難しかったのですが、先生のことは力がになり楽しく出来ました。続けてやってみたいです。

エレガンスストレッチ



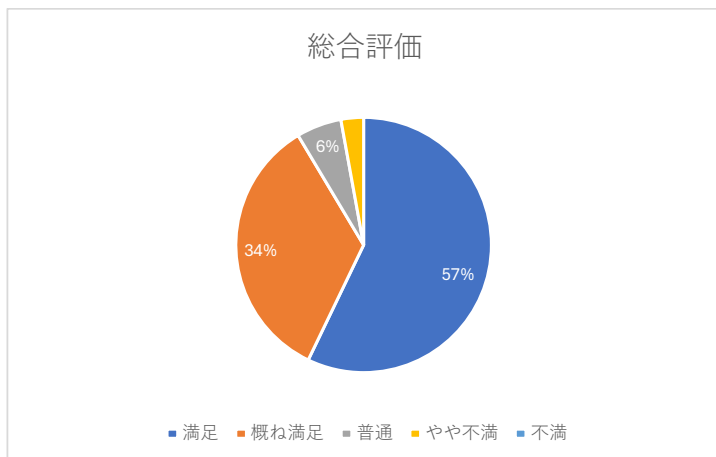
- ・ エレガンスストレッチの会場は柔道場です。隣の部屋では、剣道の練習が行われることが多く、掛け声や足音で静寂さが破られてしまうことが多いようです。場所を変更するなど何らかの改善検討をお願いします。
- ・ 現在のワンデーレッスンには満足しているが、来年の改修工事で長期間休みになるのが困る。市民の健康維持に関わると思う。代替場所の確保等、対応策を強く希望する。
- ・ 先生の前半の解説がくどくて、少々うるさい。右側だけ長くストレッチすることになってしまうので、バランスが悪い。音楽をはじめからかけて、音量も大きくして、解説をシンプルにしてほしい

さわやか気功



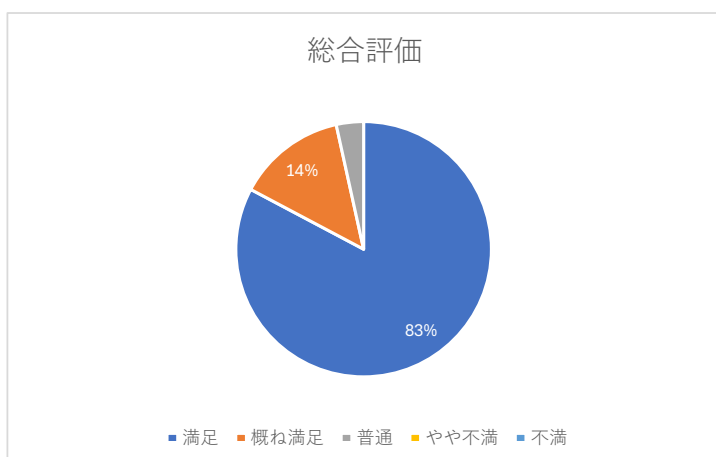
- ・先生の熱心はわかりますが、終わりの時間が 10 分くらい伸びることが多い。きちんと時間管理も必要かと思います。
- ・会場の問題かわかりませんがマイクが聞き取りにくい。
- ・ポッチャがレギュラーレッスンにあればやりたいと思う。気功は想像以上に良いものだった。先生の気に対する教え方は素晴らしく、気功を少しでも生活の中に活用したいと思わせてくださる。

ピラティス（火曜日）



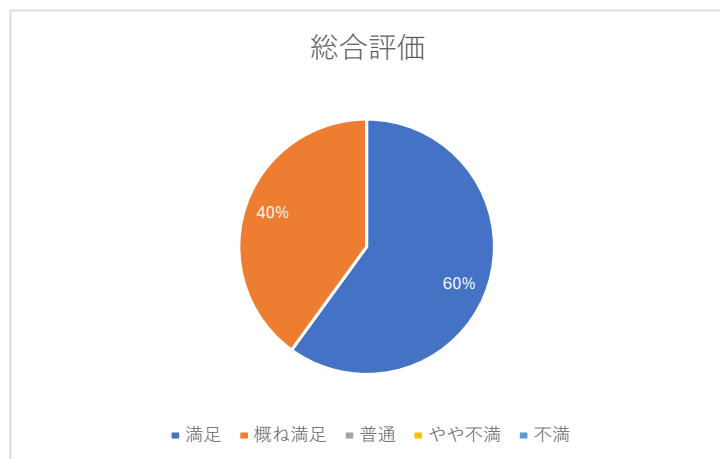
- ・体育館の蛍光灯の明かりを少し落としてほしいです。寝転がるとまぶしいです。偏頭痛をもっているの、まぶしいのが苦手で、いつも目をつむって参加しています。ぜひご検討ください。よろしくお願いします。
- ・いつも楽しく参加しております。先生のお話はとてもわかりやすく、時間も運動量もちょうど良いと思います。毎回当たるといいなと思います。

ボクシングエクササイズ



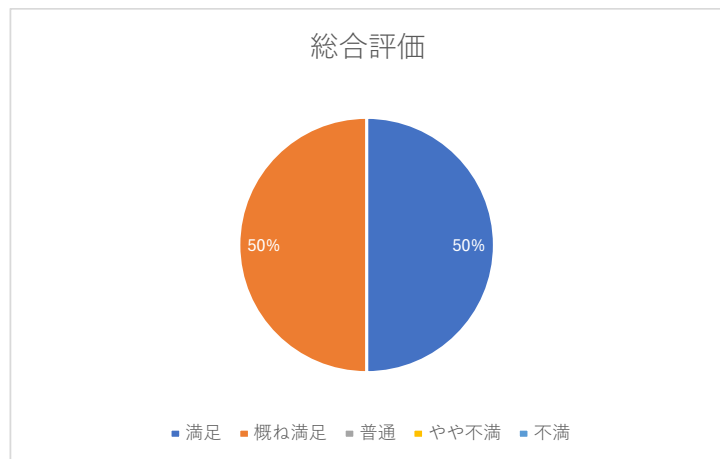
- ・先生のプログラムは最高で運動した充実感が他のプログラムでは味わえない魅力がある。
- ・いつも楽しみにしています。疲れてキツくなっても、先生の楽しいトークでもうひと踏ん張りできます。もっと通いたいのでぜひ土曜日にも開講してほしい。
- ・いけるときだけ申し込めるので、連続講座より気軽に参加できるのがよいと思います。昨年まで前期講座でやっていた脂肪燃焼エクササイズをワンデーレッスンで復活していただきたいです。
- ・キックボクシング(ミット打ち)

ジョギング

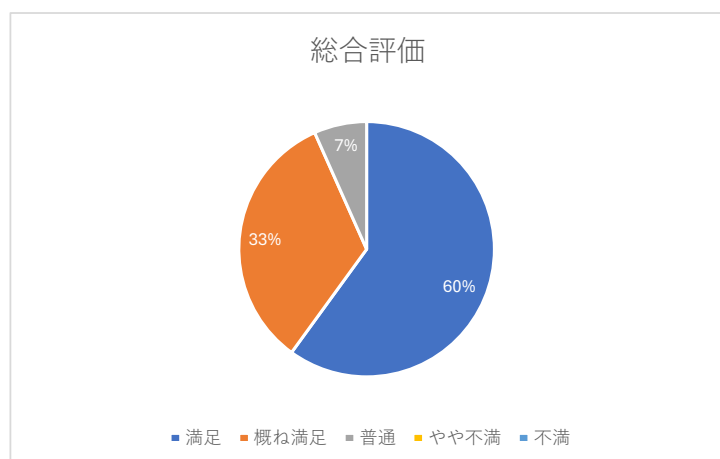


- ・ウォーキング
- ・やってみたい種目 ズンバ。ジョギング、毎週実施して欲しいです。
- ・回数を増やして欲しい

アーチェリー

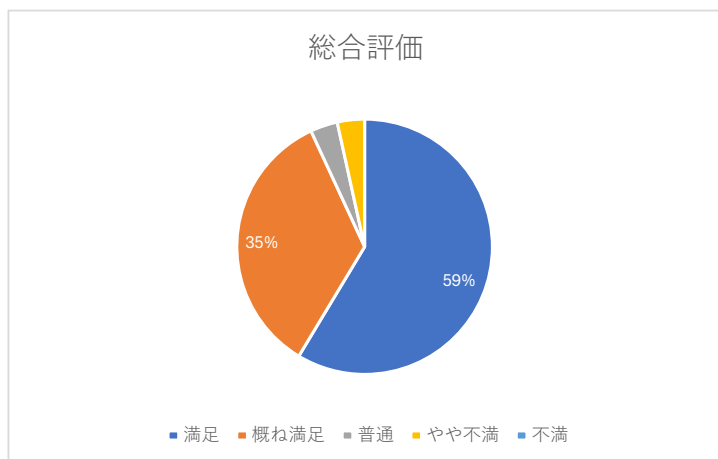


のんびりヨガ（火曜日）



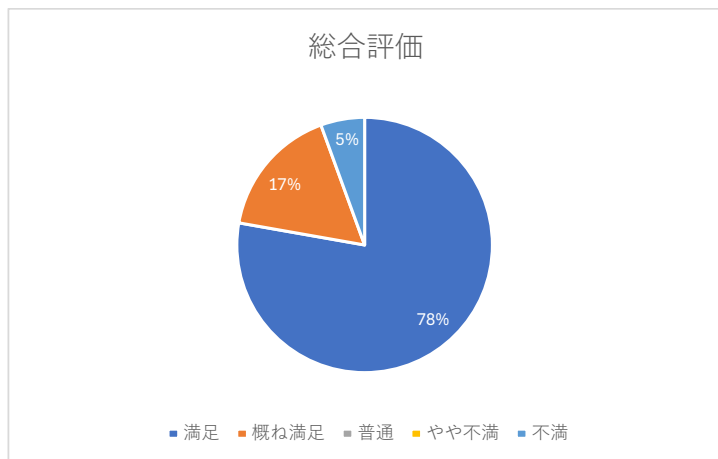
- ・日中は仕事があるので、夜間のプログラムを多めに設定してもらえると助かります。
- ・上記時間帯に、平日夜間がないが、仕事帰りの平日夜間が、一番通しやすい。シニア世代の筋力アップ、フレイル予防等のクラスがあったら、通いたい
- ・来年度の体育館工事中にも近くで代替えの同様のレッスンを開催してほしい。せっかくの貴重な運動機会。
- ・レベルを何段階か設定して、レッスンを受けてみたいです。

シルバースポーツランド



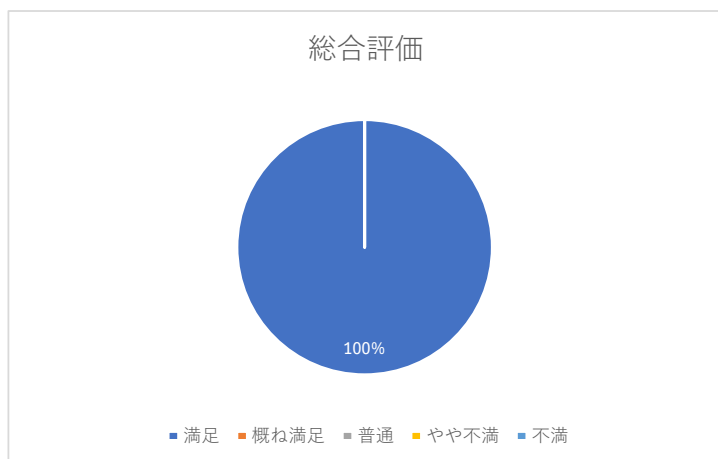
- ・月に 4 回の開催を確保してほしい。満員で落選することもある。希望者が毎週参加できるように工夫してほしい。新種目としては喉トレーニング希望。歌ではなく。
- ・今のままで満足です。バラエティーに富んでいて楽しいです。
- ・ボクササイズ。今は火曜日のいきいき体作り教室のため参加できていないため。又、午前中にバドミントンがあれば良い。

きまなエアロ（水曜日）



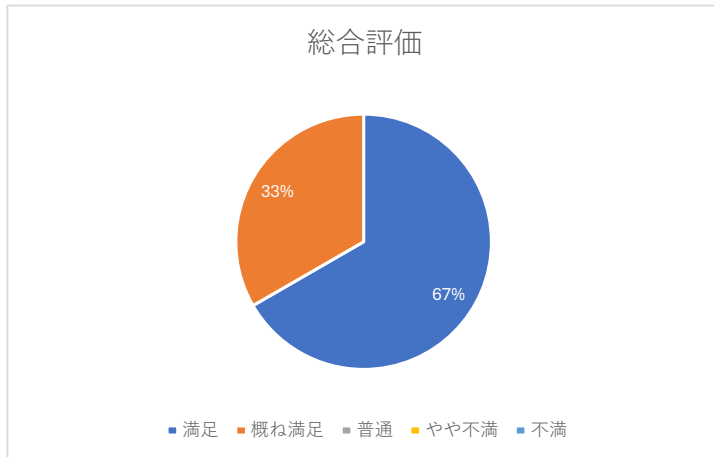
- ・先生のお人柄の魅力とプログラムの充実したエクササイズで、しっかりと身体を動かせ汗をしっかりとかけ、新たな動きも取り入れて下さる事が魅力。
- ・もっと回数をやりたいのですが、木曜日は、市内の方でいつもいっぱいになり、抽選にはずれます。市内の方優先であっても、枠の何%かは市外の方にも参加できるようなシステムにはなりませんか？
- ・もう少し頻度を増やしてほしい

ピラティス（水曜日）



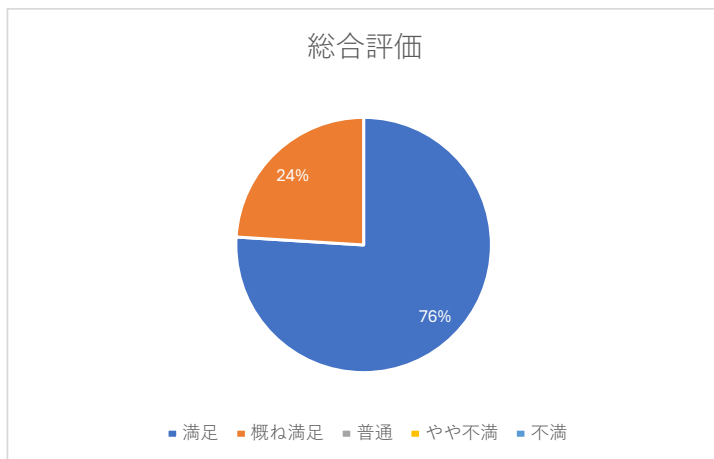
- ・平日夜の 8 時からのこの時間帯が仕事後に参加しやすいので、絶対に継続してほしい

バドミントン



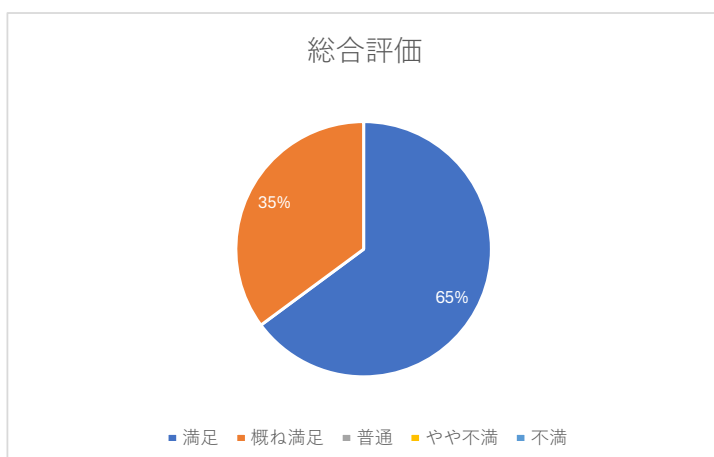
- ・ゲーム練習だとまだ出来ないショットが多く慌ててしまい、習ったことも活かしにくいので、レッスンの時間を長めにしていただけると嬉しいです。
- ・バドミントンは初心者ですが、コーチがいちから指導をしてくださり、とても分かりやすいので毎回出来るが増え、上達を実感できます。他のメンバーさんも雰囲気が良くて楽しいです。
- ・コーチがとてもよいので、変えないでほしい。

きまなエアロ（木曜日）



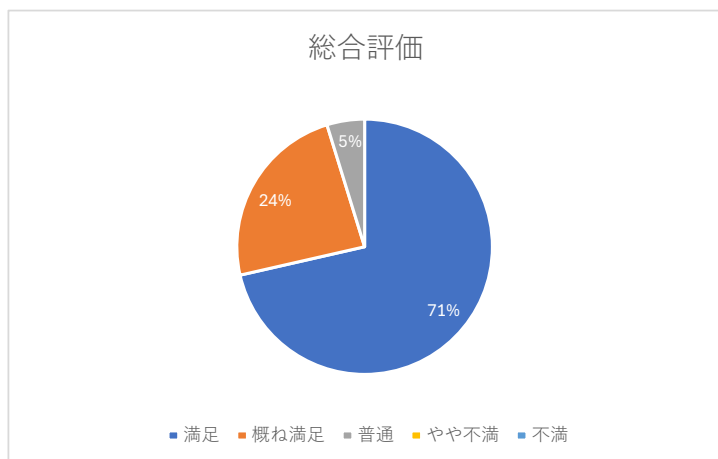
- ・先生のきめ細かいご指導により、快適に踊ることができています。毎週楽しいです。ありがとうございます。ズンバに挑戦してみたいです。
- ・このクラスは人数が多すぎると思う。手足が接触しそうなために転んだ事がある。動きや体格が大きい男性もいるので、あと5人でも良いので定員を減らして欲しい。

パワーヨガ



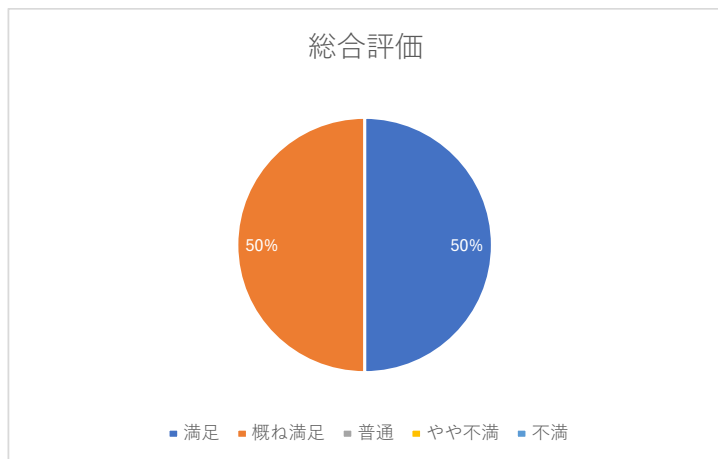
- ・ホットヨガをやりたい。ヨガのお部屋が夏も冬も寒すぎる。体を温めた方が体もほぐれるし、代謝もよくなるので、もっと部屋を暖かくしてほしい。体育館の改修工事中には他の場所でもいいので、同じパワーヨガを同じ日程でやってほしい。毎週のルーティンになっているので、なくなると困ります。よろしくお願いします。
- ・腰痛防ぐとか、股関節を柔らかくする、肩こりを予防するなどテーマを決めて毎週または、毎月でもいいので少し変えてやってほしい。
- ・先生の声を聞くだけで元気が出ます。選曲もセンス良くて最高です。来年の改修工事の時、別の場所を借りてレッスンを続けて欲しい

のんびりヨガ（木曜日）



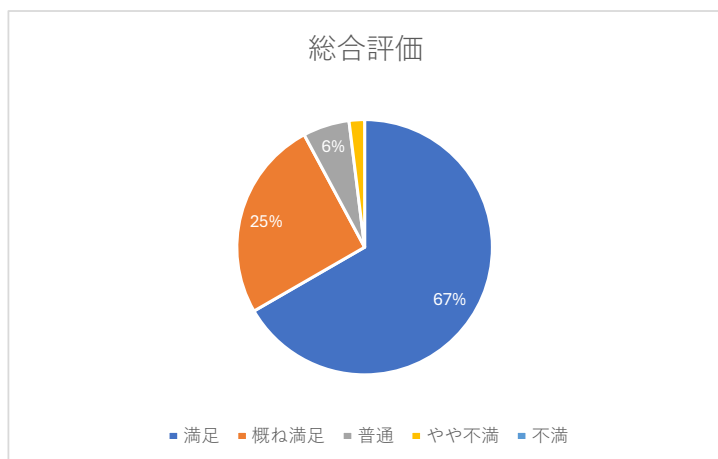
- ・来年休館中、ヨガ参加が継続出来ないようであれば、武蔵野 FM などから音声だけでも…映像があれば尚…在宅でも継続できたらよいなあ、代替場所で参加可能なら勿論嬉しい
- ・とても楽しく参加させていただいています。ただ、せっかく続けて受講したいのに、抽選で外れてしまうとガッカリします。もう少し受講人数を増やせる環境にはならないのでしょうか？広いスペースで助手の先生でもいらっしゃれば、最高なのですが…。

ジュニアサッカー



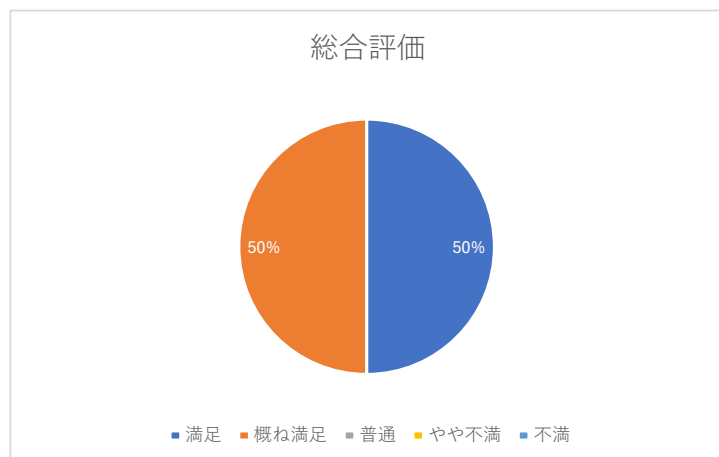
- ・とても楽しく通わせていただけてますので年間を通してのワンデーレッスンにしてほしいです！秋からは講座になると思いますが毎年落選してしまうので参加人数枠を増やしてほしいです。素敵なストリート広場があるのでスケートボードや BMX などの講座も増えると嬉しいです。いつもありがとうございます。
- ・回数を増やしていただけると嬉しいです
- ・またぜひ参加したいです

のんびりヨガ（金曜日）



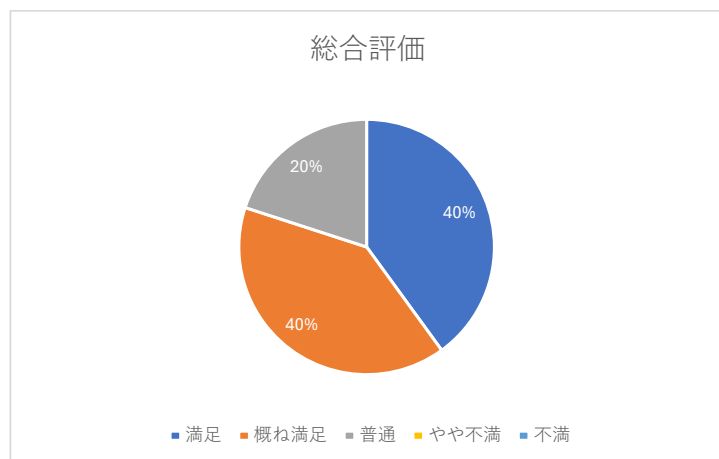
- ・20 年以上続いています。先生が変わっても魅力があります。ヨガいいですね。
- ・来年の体育館が工事中の時もどこかでワンデーレッスンをやっていただきたい。
- ・半期のレッスン内容が事前に分かると助かります。ご検討ください
- ・会場が広いせいか、後ろに座ると先生の声がはっきり聞こえなくて残念。

アクアフィットネス



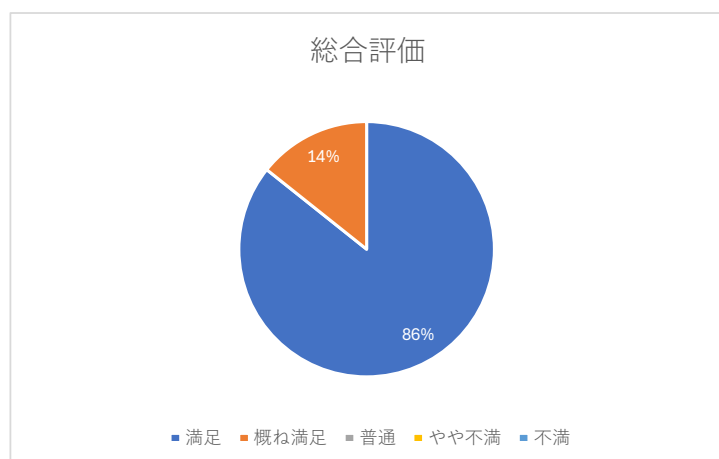
- ・ダンベルやヌードル、ポールなど使い毎回楽しく参加させていただきました。始まりのストレッチも良く質の高いクラスでした。次回楽しみにしています。

アクアビクス



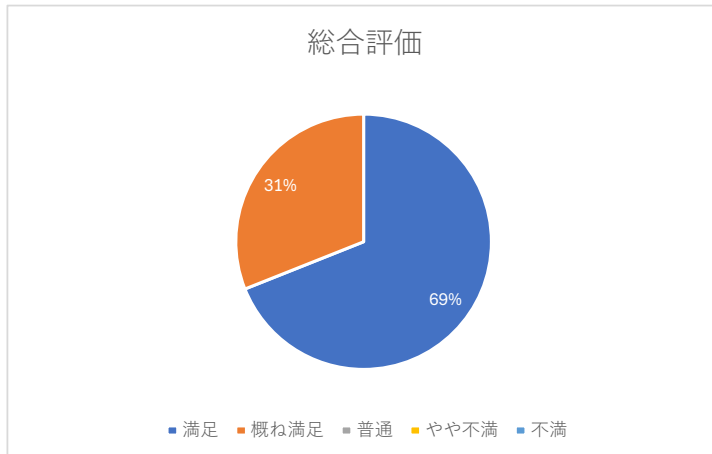
- ・日中は仕事がある為、夜間のプログラムを多く設定してもらえると嬉しいです。アクアビクスは、現在月2回ですが、週1回実施して欲しいです。

弓道



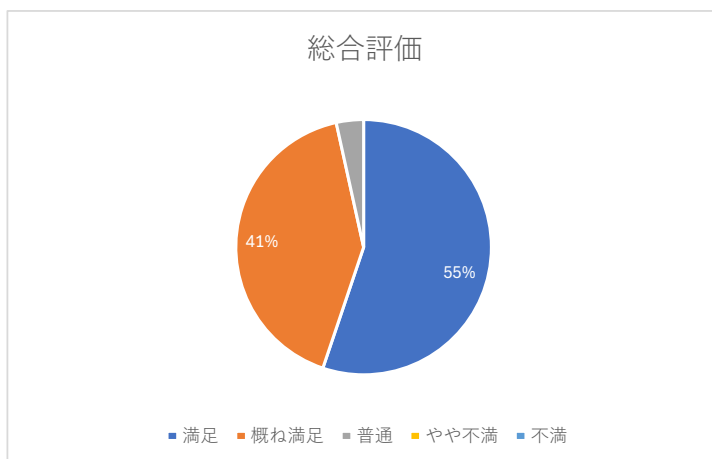
- ・いつも楽しく参加させていただいております。よくお会いする方とは最近お話しもするようになり、温かい雰囲気のレッスンが一週間の息抜きとなっています。弓道の技術取得を目指しつつ、他の方と交流もできて、とても魅力的なレッスンだと思います。いつもありがとうございます。

きままなエアロ（土曜日）



- ・楽しみにしているので、是非継続して下さい。体育館休館中もどこかで実施されると嬉しいです。
- ・礼儀正しくて可愛い先生が大好きで長年通ってます。分かりやすい指導や振り付けも魅力。楽しくてあっという間に時間が過ぎてしまいます。この先もずっと続けて欲しいです。
- ・土曜日のレッスンは次の日の選挙やスポーツイベントでお休みになる機会が多いのが残念です。せめて選挙関係は別の場所ですて頂きたいです。
- ・引き続き、きままなエアロをお願いします。楽しく参加しています。

ボディコンディショニング



- ・来年からの体育館改修の期間にせっかく通い続けることにより健康を何とか保ってきたので、工事の間運動できないとこのまま寝たきりになりそうで怖いです。何とか近くで代替えプログラムを運営してほしいです。
- ・体育館改修中も是非どこかで続けて下さい。改修後、費用が上がらないことを望みます。体力/健康をキープするには良いプログラムで有難いです
- ・のんびりヨガとパワーヨガの間くらいが良いです。
- ・このクラスがもう 1 日(夜間)あっても良いかと思います。他、ズンバ、ジャズダンスなどやってみたいです。