

## 令和7年度 冬季スポーツ教室

### 骨盤底筋ケアピラティス

#### 【実施の様子】



#### 皆様のご意見

- ・いつも楽しく参加させてもらっています。始めて2年程になりますが、少しずつ体の変化を感じています。続けて参加したいと思います。
- ・ややきついトレーニングもあります。自分の出来る範囲で行っています。
- ・毎回楽しく出来たことが私の財産になりました。
- ・いつも先生に元気をもらっています。
- ・メニューが豊富で楽しいです。きつくても先生の声を聞くと笑いながら頑張れます。終わった後の達成感、最高です。

**ご参加いただいた皆さん ありがとうございます。**