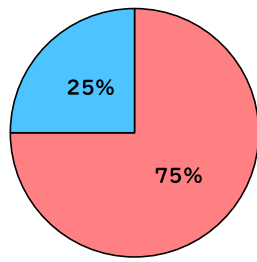
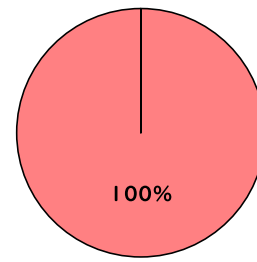


参加は初めてですか？



■初めて ■2回目以上

今回の講座に参加してよかったですか？

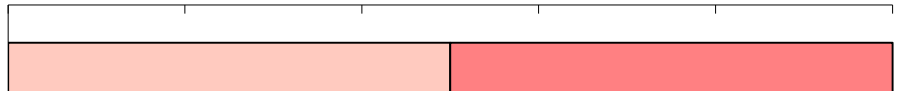


■よかった ■よくなかった

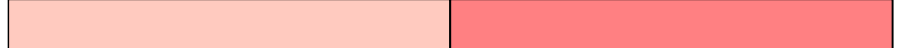
■ そう思わない ■ あまりそう思わない □ どちらともいえない ■ ややそう思う ■ 非常にそう思う

0% 20% 40% 60% 80% 100%

体がほぐれる感じがした



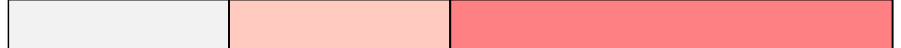
自分の体を意識するようになった



緊張や不安が軽減した



意識的に深い呼吸をするようになった



リラックスすることができた



体を動かして楽しかった



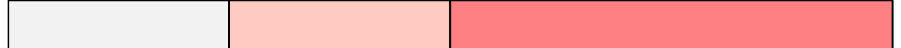
気持ちが落ち着いた



運動不足を解消する良い機会になった



ストレスが軽減した



血の巡りが良くなるような感じがした



すっきりとした気分になれた



家でも運動を取り入れてみようと思った

