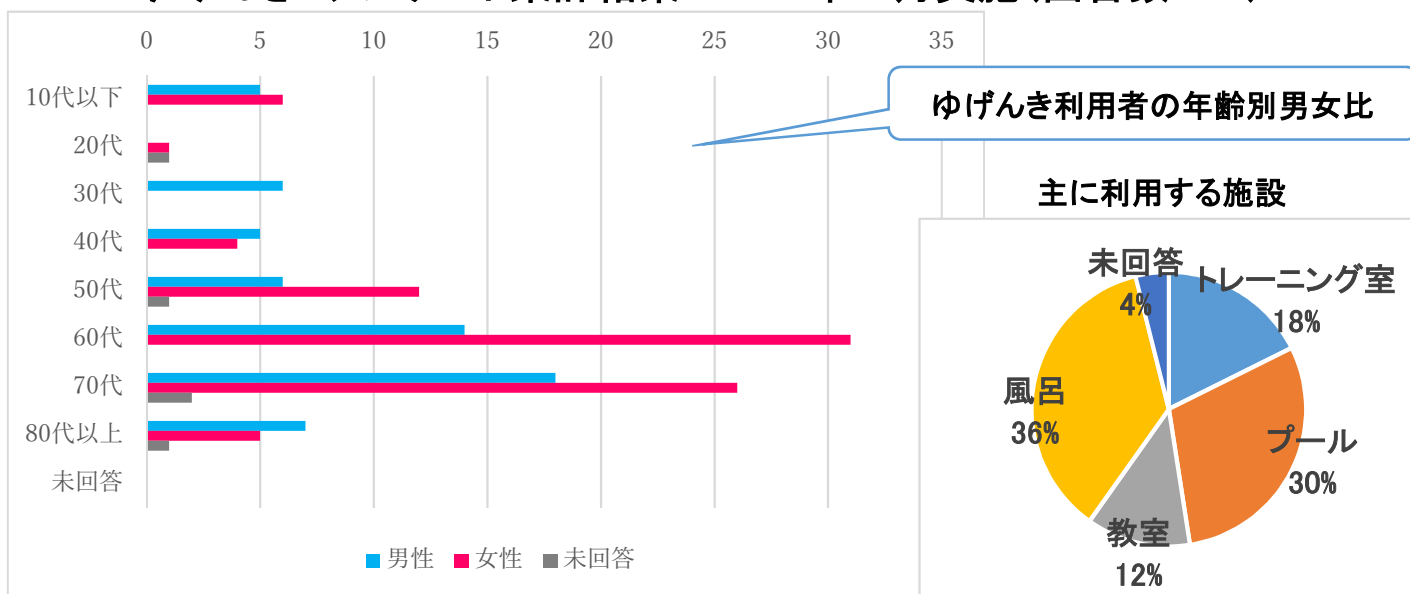
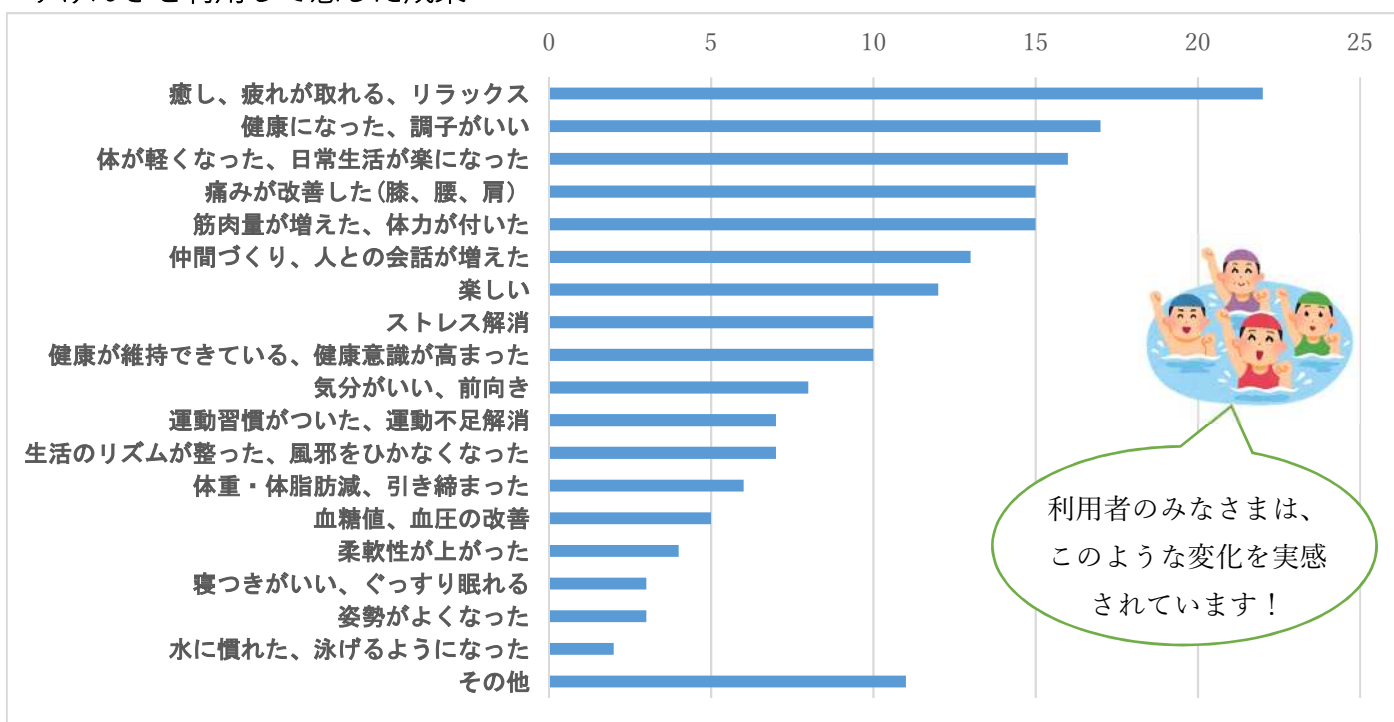


ゆげんき アンケート集計結果 2024 年 7 月実施(回答数 151)



ゆげんきを利用して感じた成果



コメントの抜粋



プールでデトックスができて最高です。体重が3キロ減りました。(40代女性 ゆげんき歴4ヶ月)

歳をかさね体力の衰えを感じたので、興味のあったピラティスの教室に参加しています。初めは出来なかったことも少しずつ出来るようになり、参加者の方々と話ができることも楽しみになりました。「継続は力なり」楽しみながら続けることが大切ですね。(70代女性 ゆげんき歴2年)



久しぶりの水中ウォーキングに不安はありましたが、気持ちの良い時間を過ごすことができました。いつまでも健康でいるためにも、ゆげんきが続きますように心より願います。(70代女性 ゆげんき歴6年)



トレーニングで汗をかいた後、風呂で汗を流しリフレッシュができてストレスが溜まりにくいです。(50代男性 ゆげんき歴4年)

