

セッションアンケート

この度、セッションにご協力いただき誠にありがとうございました。

4回のセッションを通して感じた下記の項目について、ご意見をお聞かせください。

1、セッションを受けた感想について、該当するものにチェックを入れてください。

大変満足している 満足している 普通 満足していない

2、1の理由について教えてください。

こちらの予定に合わせて予約を取ることが出来、1対1でトレーニングしてもらえる為、呼吸や体の使い方が正確に行うことが出来た。
家一人でやっても、全行程を行うことは不可能だし、ポイントを見逃してしまうと思う。また、機械を使って行うこともやりやすかった。

3、身体の変化について、体感することはできましたか？該当するものにチェックを入れてください。

体感できた できなかった

4、3の詳細についてお教えてください。

普段の姿勢や呼吸、力の入り方が、自分ではわからなかったことを体感することができた。また、スタジオに行く前と帰って帰る時の体や足の軽さの違いを体感出来た。歩くことが楽になり、かき道をして、ウインドショッピングをした日もあった。

5、セッション全体を通しての印象や気になった点など教えてください。

年齢とあきらめていたが、いくつになってもトレーニングを始めることは出来るんだと知った。その日の調子、その人に合ったメニューを考えたくれていたことが良く伝わった。グループレッスンとは違うところだと実感した。長年つきあって来た「ほんりおんか」と「おんから出来るようトレーニング」を引き継ぎ受け継ぐことになりました。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。