

講座アンケート 2025/06/14

- 職場でノルディックウォーキングをしたことがあり、ポールウォーキングとの違いを知りたかった。ポールをつかってのストレッチ、準備運動でのボールの使い方等、また受けたいと思いました。
- 大変楽しく参加させていただきました。藤崎先生はお話も楽しく知識も豊富なので、安心して受講することができ大満足です。これからの人生を自分の足で歩いて元気に過ごせるようになりたいという希望の光になりました。本当にありがとうございました。イベントでポールウォーキングで楽しいハイキングみたいなものがあればいいですね。
- 骨の構造、フットケア等、知らない事が多く大変勉強になりました。まだまだ学びたい事があります。この講座で学んだ事を普段の生活で活用して健康維持につなげます。藤崎先生、スタッフの皆様、ありがとうございました。
- 講師の先生がとても熱心で分かりやすく、ポールウォーキングがとても健康に良いと思いました。日頃から姿勢や歩き方に気を付けていきたい。
- 大変良かったです。先生も良くてありがとうございました。
- 今まで経験したことのないトレーニング法を知ることができました。
- ポールを初めて使用して歩いたが、とても役立った。外歩きをしたかったが、雨だったので残念だった。ポールウォーキングで外歩きをしたいので、もう一回開いてほしい。