

櫛田さんモニター結果報告

体験コース……………姿勢改善

体験日……………令和元年11月～

週2回ペース 全8回

なぜ モニターに参加しようと思いましたか

正しい姿勢が身につけば、いろいろな動作が楽にでき、かつ、体の不調(腰痛)が軽減し、健康に長生きできるのではないかと考えた。

COREでやったこと

自分の姿勢改善のために組まれてメニューについて取り足取りの説明があり大変よく理解できた。それらを継続できていること。例えば自己の巻き肩が改善していく手応えを感じ、COREでの実践が楽しかった。

家でやったこと

具体的には、何もやらなかった。

モニターを終えた感想

メニュー以外にもそれに関係する動きを随時取り入れていたことで、これまで出来なかった動きが本来のことが楽しかった。また、日常的に意識すべきことが理解でき、実践できることが増えた。インストラクターとの一緒にの時間が、大変に有意義であり楽しかった。



担当トレーナーから一言

週2回のモニター以外にも、来館時にメニューを取り入れて実施していたことが、結果に繋がりましたね。良い姿勢を身につけたことで、入会時からの目標であった立位前屈も出来るようになったことは素晴らしいです！私も楽しくできました！ありがとうございました(〃)



R1. 7. 10 撮影



R1. 12. 9 撮影

before



after

