

約800名様のご参加者のアンケート

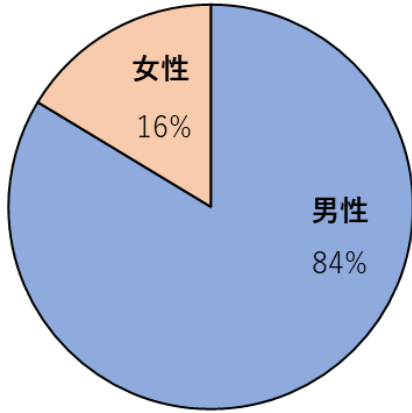


図1. 参加者の男女比率

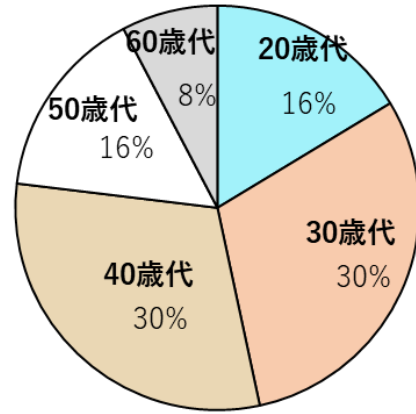
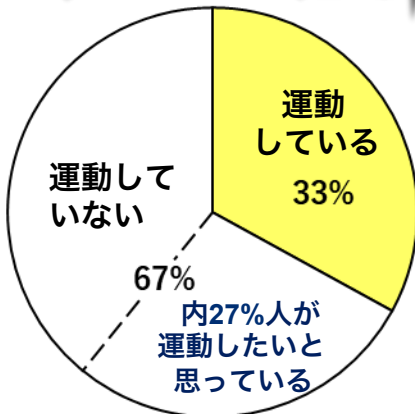
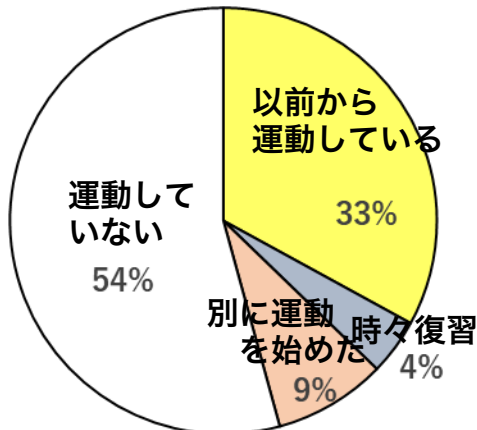


図2. 参加者の年齢構成

Q1. 日ごろ運動はされていますか？



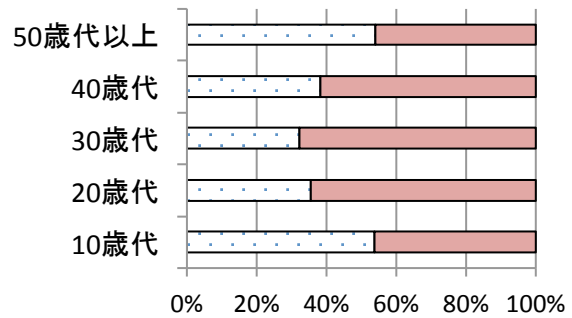
【トレーニング 教室前】



【トレーニング 教室参加後】

図3. 運動の傾向

【年代別の運動傾向】

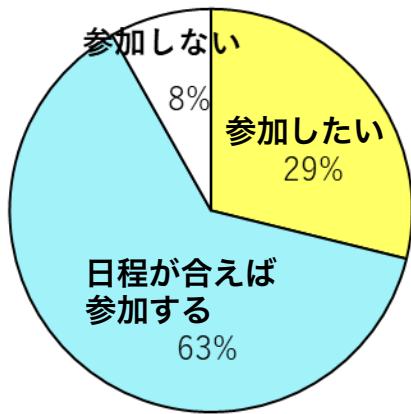


□ 運動している □ 運動していない

働き盛りの20～40歳代が運動傾向が最も低い

トレーニング教室開催後運動をやっている方が10ポイント以上上昇

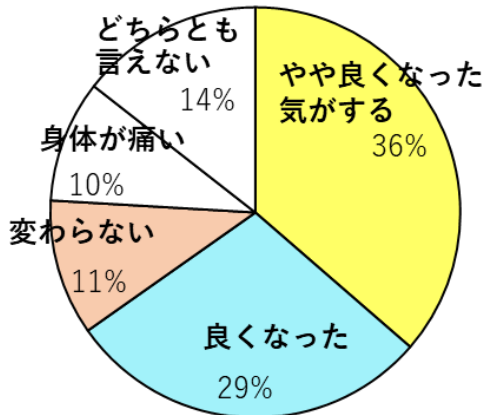
Q2. 今後参加したいと思いますか？



参加を希望される方
(日程含めて)が大半を
占める

図4. 参加希望

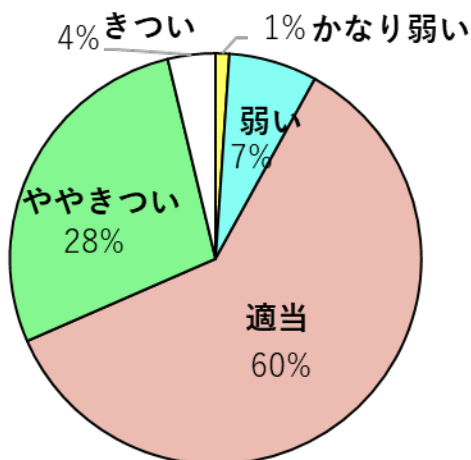
Q3. トレーニング後の体調はどうですか？



良くなったと感じている方が過半数を占める。
一方、身体が痛くなった方も1割ほどいる。

図5. 参加後の体調について

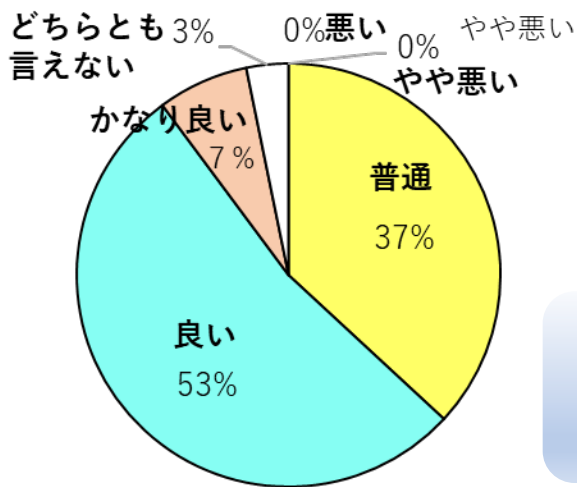
Q4. トレーニングの負荷(強さ)はどうですか？



適当と感じている方が過半数を占める。
一方、きついと感じている方が3割いる

図6. トレーニングの負荷

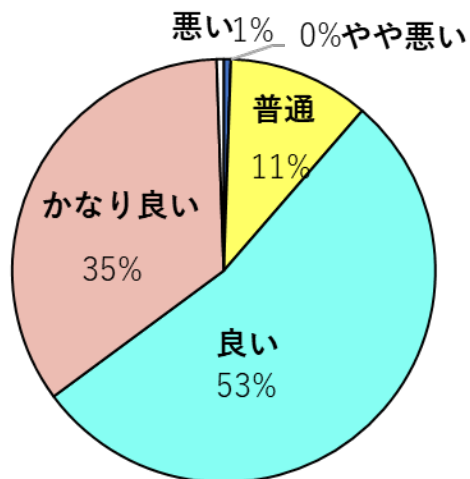
Q5. トレーニングメニューはどうか？



メニューが妥当と感じている方が大半を占める

図7. トレーニングメニュー

Q6. インストラクターの指導法はどうか？



指導が妥当と感じている方が大多数を占める

図8. 指導方法