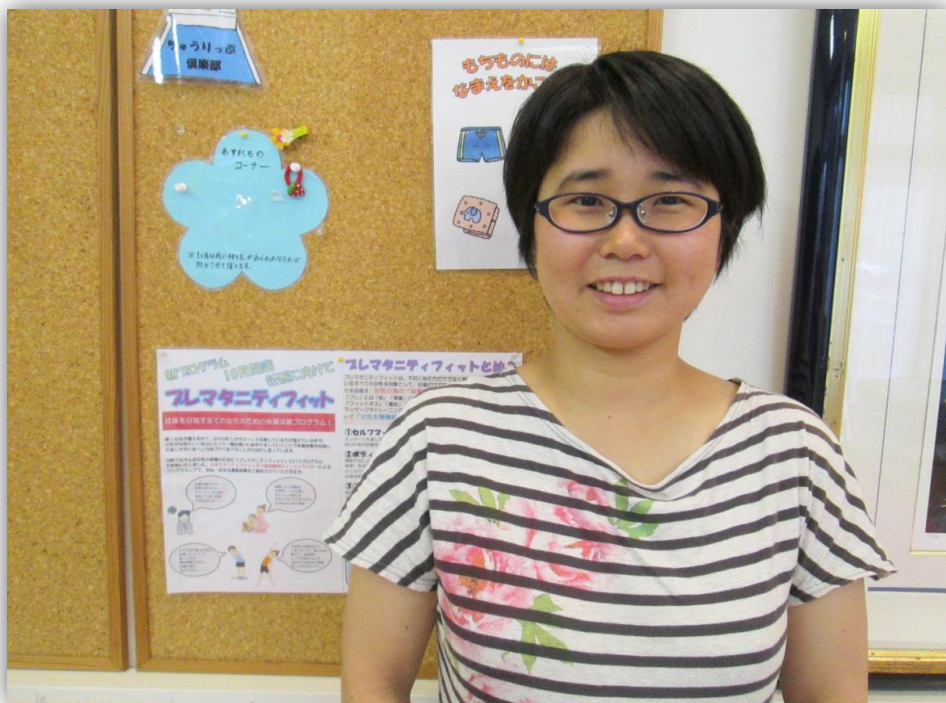


プレマタニティフィット 参加者の声 (藤澤智未さん)



私はプレマタニティフィット開設当初から利用させてもらってます！
今息子が1人いて、2人目を授かりたいという思いと、単純に運動不足解消と言う気持ちで参加しています。
レッスンは音楽に合わせて行われるので、リズムに合わせてリラックスできたり、頑張れたりします！

私は有酸素運動がノリノリで動くことができ好きです！
レッスン内容はキツイと感じるところもありますが、しっかりと良い汗がかけて、終わった後はいつも、心身ともにスッキリとします！
最初は筋肉痛になりましたが・・・（笑）
妊娠に向けてのいろいろな不安事や日常会話など、気軽に先生やレッスン仲間とお話できるので、それも毎回の楽しみです。

レッスン中は子供を託児室で見てもらえるので、安心して自分と向き合う時間が作れます。今後も楽しく続けていけたらいいなと思います。