

歳

性別

フィットネスジム：

フィットネス施設での運動体験はいかがでしたか？ みなさまのご意見を参考にさせていただきたく、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします

また、アンケートは個人が特定されないように集約し、フィットネス事業者と情報共有します。

Q1. 運動体験を利用された回数や頻度等について、お聞かせください。

計 ( ) 回利用

① 定期的にご利用

② 不定期にご利用：

理由

・忙しい

・既に予定があった

・気が向いたときに利用したかった

・その他 ( )

Q2. 今までフィットネス関係の施設を利用したことはありますか。

① ない(今回が初めて)

② ある(初めてではない)

Q3. 今回フィットネス無料体験を受けてみようと思った理由は何ですか。

① 減量への意欲が出てきたから

② 運動の方法を知りたかった

③ 楽しそうだった

④ 誘われたから

⑤ その他 ( )

Q4. 今までに自分でしていた運動習慣はありますか(ウォーキング等)

① ない

② ある ( )

Q5. 参加してみてどうでしたか

① よかった

② 思っていたのと違った ( )

Q6. 受けられた運動指導のわかりやすさの度合いについて、10段階であてはまる数字に○印を付けてください。

10 ・ 9 ・ 8 ・ 7 ・ 6 ・ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

←良い

悪い→

Q7. 体験が終了した後、運動習慣は続きそうですか

① フィットネスジムで続ける

② 自分で続ける

③ ( ) で続ける

④ 機会があれば続けたい

⑤ 続ける予定はない

⑥ その他 ( )

Q8. 運動の効果を実感できましたか。

① はい (複数可)



- a. よく眠れる      b. 腰痛・肩こり等の軽減      c. 息切れが減った  
d. 体重が減った (-      kg)      e. その他 (      )

② いいえ

Q9. フィットネス無料体験後に生活の変化はありましたか。

① はい (複数可)



- a. 外出が増えた      b. 運動する仲間が増えた  
c. 身体を動かすようになった      d. その他 (      )

② いいえ

Q10. 今回の感想やご意見などがあれば教えてください。

【自由記載】

ありがとうございました。

茨木市 健康医療部 健康づくり課 健康増進係