

健身 (フィットネス)

郭太太：几个月不见，你身材越来越好了！

guō tàitai:jǐ ge yuè bújiàn, nǐ shēncái yuèláiyuèhǎo le.

郭夫人：何ヶ月か会ってないけど、ちょっとスタイルよくなったんじゃない？

浅野太太：是吗？我最近在坚持健身呢。

qiǎnyě tàitai:shìma? Wǒ zuījīn zài jiānchí jiànshēn ne.

浅野夫人：そう？最近ずっとフィットネスに通っているからね。

郭太太：看来健身还真有用啊。有什么经验快说说。

guō tàitai:kānlái jiànshēn hái zhēn yǒuyòng a. yǒu shénme jīngyàn kuài shuōshuo.

郭夫人：フィットネスって効果あるみたいね。どんな感じなの？話してよ。

浅野太太：我最近参加了一个瑜珈班，每星期三次，晚上去练习。

qiǎnyě tàitai:wǒ zuījīn cānjiā le yí ge yújiā bān, měi xīngqī sāncì, wǎnshàng qù liànxí.

浅野夫人：私最近ヨガのクラスに通っているの。一週間に3回、夜に行ってるの。

郭太太：我倒是也看见过人家做瑜珈，不过我看他们的运动量好像不太大嘛。

guō tàitai:wǒ dào shì yě kànjiànguò rénjiā zuò yújiā, búguò wǒ kàn tāmen de yùndòngliàng hǎoxiàng bútàidà ma.

郭夫人：私もヨガやっているのを見たけど、運動量はそう多くないんじゃない？

浅野太太：看起来不大，但其实做下来挺累的。全身都得到了活动和锻炼。

qiǎnyě tàitai:kànqǐ lái bú dà, dàn qí shí zuò xià lái tǐng lèi de. Quánshēn dōu dé dào le huódòng hé duànliàn.

浅野夫人：見た感じは多くないけど、やってみると疲れるわよ。全身のトレーニングが出来るし。

郭太太：听说做瑜珈还可以消除紧张，放松身体。

guō tàitai:tīngshuō zuò yújiā hái kěyǐ xiāochú jǐnzhāng, fàngsōng shēntǐ.

郭夫人：ヨガは、緊張をほぐして、リラックスできるらしいわね。

浅野太太：是的，有一次做完练习以后，大家听着瑜珈音乐躺在瑜珈毯上休息，我居然睡着了。

qiǎnyě tàitai:shìde, yǒu yí cì zuòwán liànxí yǐ hòu, dàjiā tīngzhe yújiā yīnyuè tǎng zài yújiā tǎn shàng xiūxi, wǒ jūrán shuìzhāole.

浅野夫人：そうよ。ある時トレーニングが終わって皆ヨガの音楽を聴きながらカーペットの上で休憩していたとき、私なんか寝てしまったもの。

郭太太：是吗？看来晚上做练习一定可以睡个好觉。

guō tàitai:shìma? kānlái wǎnshàng zuò liànxí yí dìng kěyǐ shuì ge hǎo jiào.

郭夫人：そうなの？夜にトレーニングすれば、夜はぐっすり眠れそうね。

浅野太太：除了瑜珈，还可以做做有氧健身操，学学拉丁舞什么的。

qiǎnyě tàitai:chúle yújiā, hái kěyǐ zuòzuo yǒu yǎng jiànshēncāo, xuéxue lādīngwǔ shénmede.

浅野夫人：ヨガ以外にも有酸素運動、ラテンダンスもできるのよ。

郭太太：那你让浅野先生跟你一起参加拉丁舞班吧。

guō tàitai:nà nǐ ràng qiǎnyě xiānshēng gēn nǐ yìqǐ cānjiā lādīngwǔ bān ba.

郭夫人：それじゃ、一緒にラテンダンスに一緒に行きましょうよ。