

氏名:

40才

女性・男性

1. トレーニング後の変化

体が軽くなった!

汗かくのもイヤじゃなくなった!

運動も食事も「やってみよう」と思えるようになった!

魚

A. トレーニングの感想

キツかった!! でも帰るときはいつも

スッキリさわやかでした!!

B. お食事の取り組みの感想

たんぱく質をとるため食事量を  
増やすのが大変でした。

いかに効率良くとるが原が強くなるように  
なるとはい

C. 当ジムの雰囲気

楽しく、たのしい。

来るのがイヤになった事は一度もありませんでした。

2. これからダイエットを始めようか迷っておられる方へ

筋力無くても 自炊できなくても

応援してくれるありがたいうジムでした。