

## 奈良 憲治さま

### 成果が出た今の気持ちはいかがですか？

自身の目標には少し届かなかったが十分満足のいく結果で嬉しく思っています。

又、これからも目標を立てて健康な体作りをしていきたいと思えます。

### 成果が出た秘訣はなんですか？

1回の筋トレ・有酸素運動の時間は少ないが、無理なく続けられたからだと思う。

又、スタッフのアドバイスもよかったのかな？

### クラブへのコメントをお願いします。

入会してまだ2ヶ月ですが、評判通りきれいな施設で楽しくトレーニングできています

又、スパでリラックスもでき充実していると思えます。