

N.Sさま

成果が出た今の気持ちはいかがですか？

うれしい

成果が出た秘訣はなんですか？

自分なりに食事は気を付けていましたが、トレーナーさんに食事内容を見直していただき細かく指導してもらった内容を実践した。中間測定ではあまり効果が出なかったのので、トレーニングの内容もアドバイスをいただいて変更したのが結果につながったと思う。

運動と食事、両方とも大切だと改めて感じた。

クラブへのコメントをお願いします。

持参のお弁当の内容まで細かくみていただいた結果、運動も大切ですが食事で身体は変わるんだと思った。

山本さんをはじめ、アドバイスをいただいた余膳さんありがとうございました。