

ご記入日 2016年3月6日
(40) 歳代 男性 ・ 女性

1. 予約いただいているコース (ダイエット & 加圧ボクシング)
2. 1のコースを「利用いただく前のお悩みや状態、受けるに至った理由など」と「トレーニングに入ってからの効果 (よかったことや変わったこと) など」を教えてください

【BEFORE】

- スポーツジムで筋トレしても
効果や変化が感じられず
短時間での効果に期待して入会
- アンチエイジング効果

【AFTER】

- 指圧に行った時、2ヶ所で
全体的に筋肉がっついてるとほめら
れた!?!のは加圧効果なのでは?!
- 短時間で汗が出てやった気にしたい
→ 加圧ボクシングがおすすめ
- お腹まわりの効果も期待したい
→ ダイエットコース (週1~2回)
10回券の途中で下腹部に変化が
感じられるが、かぶりキツイので長続き
がむずかしい