

ご記入日 2016 年 3 月 3 日
(40) 歳代 男性 ・ 女性

1. 予約いただいているコース (ダイエットコース . 加圧ボクシング「エアサイズ」)
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】

健康診断で、コレステロール、中性脂肪の値
が引っかけた。

ジムに通ってはいたが、トレーニング法の
指導もなかった。そのため、何がよくわから
なかった。

【AFTER】

継続してトレーニングを受けること、食事の制限
(あんまりはなして)
で、徐々に健康診断の値が改善されている。
加圧トレーニングと、ボクシング「エアサイズ」を
やることで、気分転換になったり、
トレーナーからの指導で、やるべき部分から正しい
ストレスから開放された。