

ご記入日 2016 年 2 月 25 日
(40) 歳代 男性 ・ 女性

1. 予約いただいているコース (整体 ・ カズトレ・ニング)

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】

・フィットネスジムに通っていたが、トレーナーからのアドバイスを受けるともなく、行く頻度にムラもあり、効果はあまりなかった。

・元々身体が硬く、運動するのかわつらいこともあった。



【AFTER】

・カズ効果＝トレーナーのアドバイスに基づきトレーニングが出来るので、少しずつ増えることができている。

・身体がづらい時に整体も受けられ、トレーニングしながら、メンテナンスできるのは、とてもよい。