

■プロフィール

性別：男性・**女性**

年齢：30歳

トレーニング期間：4ヶ月

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

毎回キツイですが楽しくトレーニングしています。

自分に合っているのも実感できて休むことなく通えているので自分自身驚いています。自己最高、減量できていますので今後も頑張りたいです☆

✓お気に入りポイントにチェックをお願いします！

TRXのトレーニングが習える

施設の雰囲気

トレーナーの指導・アドバイス

プロテイン預かりサービス

アクセスが良い

■身体やパフォーマンスに変化はありましたか？嬉しかったエピソードをお願いします。

数字的にも見た目的にも交果がでていて嬉しかったです。職場の友人や両親に「変わった!!」と言われることが多く嬉しかったです!!

■TRXはアスリート向けのイメージがありますが、使ってみて感想はいかがですか？

「アスリート」という響きの一般向けではない気がしましたが、使ってみて強度を変えられることができ、一人一人合わせることもできるので「ウエイトより全然使いやすいのでは??」と思いました。それに交果もできると!! (もちろんちゃんと使った方が覚えなくてはいけませんが...)

■今後の目標をお聞かせ下さい!

体脂肪率 22%!!
イ感じの筋肉がほしい!!