

お客様アンケート

■プロフィール

性別：男性・女性

年齢：51歳

トレーニング期間：11ヶ月

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

楽しい。筋肉トレーニング、食事についての知識が豊富で、的確なアドバイスをもらえる。

体カセ適正、その日の体調に合わせて、個別に最適なメニューを組んで指導してもらえる。

✓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
- トレーナーの指導・アドバイス

- 施設の雰囲気
- 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。

腹小にくし
体わがった
せせた。

■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？

楽しい
強度調節できるのが良い

■今後の目標をお聞かせ下さい！

減量