

■プロフィール

性別：男性・女性

年齢：62歳

トレーニング期間：8ヶ月

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

とてもハードですが、楽しいトレーニングです
いつも体調がよいほうです。帰る時はとても
元気です。

✓お気に入りポイントにチェックをお願いします！

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> TRXのトレーニングが習える | <input checked="" type="checkbox"/> 施設の雰囲気 |
| <input checked="" type="checkbox"/> トレーナーの指導・アドバイス | <input checked="" type="checkbox"/> プロテイン預かりサービス |
| <input type="checkbox"/> ウェア預かりサービス | <input checked="" type="checkbox"/> 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。

足のむくみや、入りました。
階段の昇りおりが苦痛でなくなった。
おなかまわりが、減ったように思えます。

■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？

TRXはとても使いやすく、あまがにぶいので大好きです。

■今後の目標をお聞かせ下さい！

2017中に60kgを切る PPD