

■プロフィール

性別：男性・女性

年齢：37 歳

トレーニング期間：3 ヶ月

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

Very good!!

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
- ウェア預かりサービス

- 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。

周りの人から以前より身体がしなり、動きにキレと伸びが出たと言われました。

■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？

とても効率よく、体幹を強くする事が出来、同時にバランスも強化できると感じました。

■今後の目標をお聞かせ下さい！

自分の限界を越えつづけて行く事!!