

会員様ヒアリングシート

① お名前 なんちゃんさん (本名 入江夏花) 女性

② 年 齢 39歳

③ トレーニング期間 6ヶ月

スタート時 体重 53.7kg 体脂肪 29.6%

ゴール時 体重 47.6kg 体脂肪 22%

結 果 体重 マイナス 6.1kg 体脂肪 マイナス 7.6%

④ 入会のキッカケ 産後太りを何とかしたくて、以前から興味があったキックボクシングをやってみたかった。

⑤ 入会前の状況 産後太りで体重が60kgを越えてしまい、筋力がほとんどなく脂肪が多い体でした。

⑥ 入会後の状況 トレーニングを開始してメニューをこなしていくうちに筋力が増え、自然と体重が半年くらいで6kgマイナス。

夢の40キロ台を目指してダイエットプログラムをスタートさせました。

目標の40キロ台をクリアして47.6kgにダイエット成功しました。

トレーニングだけではなく食事や生活習慣のアドバイスもしていただけ
るので、食事をコントロールして体調良く体重管理ができるようになりました。