

会員様ヒアリングシート

① お名前 大津 優樹 男性

② 年 齢 31歳

③ トレーニング期間 5ヶ月

スタート時 体重 76.6kg 体脂肪 22.0%

ゴール時 体重 64.0kg 体脂肪 11.8%

結 果 体重 マイナス 12.6kg 体脂肪 マイナス 10.2%

④ 入会のキッカケ 妻が先に入会していて「一緒にやってみない？」と誘われたことが最初のキッカケです。

⑤ 入会前の状況 入会する前は何もせずにひどい状態でした。一時は体重が85kgになってしまいました。

⑥ 入会後の状況 入会してキックボクシングや寝技の楽しさを学びました。
 トレーニングを始めて自然と体重が減り始めました。
 格闘技トレーニングと並行してダイエットプログラムにチャレンジしました。
 結果は12キロ以上マイナス！ダイエットに大成功しました。
 これからも、格闘技を通して肉体改造にチャレンジしていきます。