

あなたのお声をお聞かせください

氏名 C.K

年齢 32 歳

性別 男

お住まいの地域 大阪市西成区

職業 ハーネ

Q パーソナルトレーニングを受ける前はどのようなことで悩んでいましたか？

筋力が弱くて作業がいくつたり、ふらつくことも多いので

歩幅でいまして。

体力がすぐれて疲れるので予定が立てにくいことも悩みでして。

Q 小林のパーソナルトレーニングを受けようと思った理由は何ですか？

このままにしておくと良くないとは思っていましたが、どうしたらいいのか  
分かりませんでした。

そのため特にやる気もめられて、全く知らない人に話してもらったりして  
安心感があり、覚えてみたうと思いまして。

Q パーソナルトレーニングを受けてどのような変化・効果を感じますか？

3ヶ月の原因を的確に教えてくださってトレーニングすると、予想外に早く  
改善してたのでびっくりました。

今まで上手に使えていた筋肉の動かしあわせを教えてもらえるので、  
体が動かしやすくなつた、という感じです。

正しい姿勢を教えてもらって身につけるのは難しいですが、いつも意識して  
いると、おかげでハ、こんだのも嬉しいです。整体をしてもらつてからは、体が  
軽くなり、て調子が良くなります。

Q これからパーソナルトレーニングを受ける方へアドバイスをお願いします。  
いかにも勉強をしておられて、ご自身でも実践されて効果を摸索してもらえるので  
信頼できます。

症状別にどの筋肉が使えていいのか的確に判断されて、その後、トレーニング方法を教えてもらえるのが効果が大きいと思います。  
相談やすく親身になって接してくれるのは、とてもおすすめです。

→HPやSNSで記載は  なし  
ご協力ありがとうございました！