

# お客様のお声

お名前: \_\_\_\_\_ 年齢: 35 歳  
(イニシャル可)

記入日 2024年 5月 28日

お住まい 千葉県花見川区 在住

## 1. パーソナルトレーニングを受けようと思った理由を教えてください。

17し前までは、数日断食すれば落ちていた体重が落ちなくなり、今までやってこなかった「体を動かして痩せたい!」「やみならプロのアドバイスを聞きながら...」と思い詰めたところSNSで案内が流れたので決めました。

## 2. 實川のパーソナルトレーニングを受けて良かった点を教えてください。

とにかく丁寧。おぼろの一言に尽きます。食事のアドバイスにしても単に〇〇を減らしましょうではなく、それぞれ興味がある事を教えて頂きました。トレーニング面では、1つ1つの動きまで「〇〇を伸ばすように」「〇〇を意識がいきがらなくて〇〇に!」などしっかりと「人間の体の仕組み」を混みながら指導して下さい。変な潜り観がなくなりました。

あと前日の疲れが出た時にはストレッチをして下さい。たぶん痩せるためのトレーニングじゃないことに感動しました!

## 3. パーソナルトレーニングを受けてからの効果・変化は感じましたか?

結果で見ると私の食事の管理不足で0kgを落とせたくはありませんでした(でもこれは完全に自分の甘さだと思っています)

数ヶ月ではなく、この先一生使える体の知識を教え頂き、体を動かして汗をかくという基本的な「あるべき姿」に近づいた気がします。

## 4. パーソナルトレーニングを受けようか迷っている方にアドバイスをお願いします。

おぼ今はネットやSNSでたくさん情報があふれています。「コレをやれば0kg減」と私もよく見えています。でも人間の体は人(人)違うし、実際にアドバイスを聞いて、知ったように知らなかった事がたくさんありました。「スリムは全身に力く」のは知っても、正しくできていますか? 受けてみると、「へえ〜」たくさんあると思うので、ぜひ一歩を踏みだしてみたい

## 5. 實川に関する感想などあれば教えてください。

「食べ過ぎました...」「何か上手くてできない気がする...」そんな時を助けるような助言をして下さいました。元々そんなにたくさん食べていたんですが、それまで体重が落ちない理由がしっかりとありました。(笑)それも實川さんが分けてアドバイスを下さったからです。いつも笑顔で的確に指導して下さるありがとうございます。〇〇〇〇は感じない!しっかりと刻み付けました!

こちらのアンケートをホームページに掲載させていただきます。よろしいですか?  
ご協力頂きありがとうございます。

はい・いいえ

こちらこそお世話になりました  
ありがとうございます!!

(こんなので良ければぜひ)