

お客様のお声

お名前: RK 年齢: 43 歳
(イニシャル可)

記入日 2026年 5 月 9 日

お住まい 福岡県 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。

MAX体重になってしまい、運動しなければ！と思ったときにパーソナルでなければ続かない、また筋トレをしたいと思ったときに、正しい姿勢でないと効果が半減すると思ったため。

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。

以前は、運動をすることで体重を落とそうと思って、筋トレ目的で申し込みしたが、運動より食事が重要と食事アドバイスがあったこと。トレーニング前は多かった間食が自然と減っていきつつ飲み会などの交流や食べたいものも制限せずに取り組めたこと。優しいアドバイスでストレスを感じなかったこと。

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？

はい。食事について、栄養素・カロリーを見て食事をするようになり自然と体重も落ちていった。トレーニングで太ももの内側が引き締まり、パンパンだったズボンが少し緩くなったり、着れなくなった上着が着用できるようになった。一番は食習慣が変わったこと。

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。

受けることをおすすめします！まず食事をLINEで報告することで、自分ではなかなか食習慣が身に付き、週一回のオンライントレーニングでは、無理なく、でも確実に筋肉痛になり、体に変化を感じます。オンラインで通うという手間もなく、トレーナーは優しく肯定してくれるのと、トレーニング中に雑談もありつつストレスなく続けられます。習慣化したい方に最適です！

5、實川に関する感想などあれば教えてください。

途中で体調不良などでご迷惑をおかけしましたが、臨機応変にご対応くださり助かりました。体が変わっていくことが嬉しかったです。身についた食習慣をこれからも続けていきます。ありがとうございました！

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