

お客様の声

お名前(イニシャルでも可)

R.O 様 ご年齢 30 代

Q.なぜパーソナルジムに通おうと思いましたか？

健康診断の結果を見て動かなければ!と思っていたのですが、一人でやっているとすぐに飽きたり怠けたりして結局続かないだろうと考え、予約をして絶対に行動しなければならぬ状況を作ったから、たのびパーソナルジムを選びました。

Q.実際に通ってみてパーソナルジムに対するイメージの変化はありましたか？

すごくハードなトレーニングや食事制限を求められると思っていたのですが、個人のペースや気持ちに寄り添ってやっていただけるので良かったです(笑)

Q.通う前の不安やお身体のお悩みはありましたか？

トレーナーの方やジムの雰囲気やどんな感じなのか、どんな格好で行けば良いかなどが不安でした。

身体のお悩みとしては、運動習慣がなかったりで体力や筋力の衰えを感じていました。

Q.通い始めてご自身の中でどのような変化や効果を感じましたか？

食事の栄養素を少しですが意識できるようになりました。

身体的なことでは、今まで長時間歩くと股関節が痛くなっていたのが、気にせず歩けるようになりました。

Q.Make it! メキットを利用して見た率直な感想をお聞かせください。

疑問に思ったことをすぐ聞いてしまうのですが、聞く度に親切に教えていただけるのでいつもスゴいなと思っています。

それと自分で気付いていないちょっとした変化に気付いて褒めていただけるので、諦めず、投げ出すことに続けられています。

Q.運動に対して不安がある方へ言葉をかけるとしたらどんな言葉をかけますか？

始めるまでがなかなか難しいと思いますが、勇気を持って飛び込めば、自分に合わせて考えられたトレーニングで出来なかったことが出来るようになる喜びや驚きを感じられると思います!

(個人的にはもっと早く始めれば良かったと思っています(笑))

ご協力ありがとうございました。