

教室受講者の声

受講者の皆さんにインタビュー！ぜひ、教室参加の参考にしてくださいね！

体重が10kg以上減り、4ヶ月前の自分と別人になりました。



食事や運動の習慣を無理なくつけることができました。



自分が今まで痩せなかった理由がわかりました。



血圧が高かったのですが、教室卒業後の健康診断で正常な値になりました。



筋トレやウォーキングの方法が学べたので、教室卒業後も継続できます。



同じ目標の仲間がいてとても励みになりました。



洋服が2サイズも小さくなりました。



ダイエットに成功したことで気持ちが前向きになりました。



運動嫌いだった私がいまでは愛媛マラソンに出場しています。



糖尿病が改善され、薬の数が少なくても血糖値のコントロールができています。



腰痛を感じるものが減りました。

