プライベート SlimClub

■江東区　51歳　Y.N さん

ミア先生

1ヶ月間のプライベートでのレッスン、どうもありがとうございました。

短い期間でしたが、－4kgという結果が出てとても嬉しく自分への自信にもつながりました。

先生に1週間に1度お会いすることがモチベーションとなり、続けることができたからだと思います。

先日プライベート Slim Club の継続のことをお伺いさせて頂きましたが、この1ケ月で先生からたくさんのご指導や、勇気付けられるお言葉を頂いたおかげで気持ちがまだしっかりと張っている状態が続いています。（まだほんの数日しか経っていませんが。。）この気持ちを生かしつつ、少し一人でやってみようかと考えています。

（キャンセル待ちをさせて頂いておりますグループレッスンのお席の空きが出ましたら、また改めて参加させて頂きたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願い致します。）

以前でしたら4、5キロ減量したところでもういいかな～と思っていた私ですが、Slim Club に参加したおかげで、まだまだ頑張れるし、理想の自分に少しでも近づきたいという気持ちが芽生えてまいりました。

私だけでなく、家族の食生活の見直しも出来、食事制限を辛いと思う気持ちよりも、晴れやかで軽やかな気持ちで毎日を過ごせています。

目標体重に少しでも近づけたら、ミア先生にメイクのプライベートレッスンをお願いして変身したいな～などという野望（？！）も出てまいりました。その時にはどうぞよろしくお願い致します。

日差しの強さがぐんぐん増してくる時期です。体調を崩されることのないようご自愛くださいませ。

またお目にかかれる日を楽しみにしています。

■江戸川区　54歳　T,M さん

若い頃のように簡単に体重が落ちないことを改めて実感。でもその理由が少しづつ理解できましたので、落ち込んだりヤケにならずに1ヶ月送ることができました。

立ち仕事であること、飲食店をやっていることが自分では立ち仕事⇒『体に負担がかかる』という価値観だったのに、SlimClub では『ずーっとストレッチができる恵まれた環境』という価値観。本当に驚きました！

また、飲食店をやっているということは、『食事全てを自分で作れる』時間と環境だということに気づかせてもらいました。

栄養のことやダイエットのこと、自己流で今までやってきたので情報がとても不足していましたが、少しづつ、きちんと身につけると実感しています。

今回のダイエットは一生で最後のダイエットにしたい！

今までは“短期集中型”の取り組みのほうが好みでしたが、今はじっくりと時間がかかっても確実に自分のものにしたいと思っています。この後も継続して参加したいと思っていますのでどうぞよろしくお願い致します。

■横浜市港北区　28歳　U.A さん

SlimClub に参加して、自信の生活や行動習慣を見直す機会がもてました。

今まではけなかったスカートがはけるようになったりと嬉しい変化があった一方で、これぐらいなら大丈夫だろう、という

考え方が出たのでそこを改善していかないといけないと思っています。
日々の生活の中でもっと工夫しながらクラスで教えていただいたことを取り入れてダイエットの再スタートします！

■目黒区　39歳　T,T さん
あまり無理していなかったのだけど、自然に良い食習慣に変化させることができて、参加して本当によかったです。
今回学んだことを今後も継続してもっと体重を減らしたいです。
4回のレッスンは内容が濃くて充実していました。ありがとうございました！

■港区　44 歳　Y,A さん
1ヶ月のレッスンを終えて
本当にありがとうございました。
今まで何度も減量に挑戦しては失敗し、ズルズルとこんな年齢になってしまい、それがまた自分にとってのコンプレックスとなり、抜け出したいと思ってもなかなか抜け出せない状況が続いていました。
『今回こそ最後にしたい』と何度思ったかわかりませんが、今回もきっと今までと同じ結果になるかも･･･と思いながらもこのプライベート SlimClub に飛び込みました。
今までは自分なりに学んだ減量の方法とは全く違うアプローチに驚いたと同時にそうした方法論よりも今まで自分を太らせた生活習慣や考え方を根本から変えないと同じことの繰り返しになる、という指摘はもっともで、そこが自分に欠けていたことだと痛感しました。
いざ自分を変えるべく行動に移そうとすると、自分の中で今までの自分を変えたくない、という抵抗勢力の強さに改めて気づきました。でもそこで諦めては何も変わらないので小さなことから今までとは違った行動や思考を選ぶ訓練を地道に続けていくしかないと認識しました。まだ1ヶ月で始まったばかりですが、気づきの多い1ヶ月でもありました。
意識的やっていることが『無意識』レベルになるように修行を続けていきたいと思います。引き続きよろしくお願い致します。

■埼玉県戸田市　42歳　N.K さん
困った時や行き詰った時など先生にメールするとすぐにアドバイスをくださった時がとても心強く支えになりました。とても貴重なことを勉強させていただき、有意義な時間となりました。
ここで学んだことを生活の中に活かしていきたいと思います。ありがとうございました。

■大田区　51歳　S.E さん
正直4週間という短い期間でのクラスには不安がありましたが、長距離走より短距離走のほうが得意な私にとってギュッと濃密に頑張ることができてよかったと思います。結果的に参加して正解でした。
成果としては－4キロ以上減らすこともできて、今まではこれ以上無理だと思っていたことも挑戦することができました。
これを終了と考えず、スタートとして先生のメソッドを実践していく意欲に満ちています。ありがとうございました。

■横浜市戸塚区　45 歳　T,T さん

こんなに楽して痩せることができたのは初めてでした。

今回参加して一言でいうなら「とても良かった」です。

今までの食生活を見直すことができて、改めて体に良い食べ物を摂取していく必要性が理解できました。

これからも継続して健康的な身体をめざしていきたいです。やる気を応援してくれた先生、本当にありがとうございます。

■栃木県宇都宮市　49 歳　O.T さん

観愛先生に出会えたこと、とても運命だと思っています。

今まで自分が太る生活の選択をしていたことに気づくことができて、少しづつ見直すことができました。

行動計画を立てることで体も家の中もスッキリしてきてこれからも継続していきたいです。

目標の体型まではまだまだですが、今まで教えていただいたことを実践して目標達成できるようにしていきたいです。

本当にありがとうございました。

■埼玉県さいたま市　19歳　S. Mさん

まずは、無理をせず食べても OK のものだけで充分満足できたので何のストレスもなく1ヶ月が終わったことに驚きました。ダイエットのために運動するのはあまり好きではなかったけれど、自分から散歩に行ってみたり、逆にもっと運動したいと思うようになってきたこともSlimClub に参加したせいだと思います。

何より、食事の管理がダイエットのためだけではなくこれから付き合っていく身体の健康のためだということも教わったおかげでつらいものではなく、有意義なもののように感じられていることにとても感謝しています。

まだ一ヶ月なのに、しばらく続けられそうな気分になっていることも不思議です。まだまだ頑張ります！

来期もどうぞよろしくお願いします。

■中央区　39 歳 T.E さん

食事を変えるだけでほとんど辛いと思うこともなく、楽に痩せることができて本当に驚きました。また、生活自体も意識が変わってエレベーターやエスカレーターになるべく乗らない、テレビを見る時は筋トレ＆マッサージをするなど、自然と体を動かすことが習慣になりつつあって、しかも知れが全く苦しいと思わないのでとても嬉しいです。貴重な体験でした。ありがとうございました。

仕事用のスーツがブカブカになってしまったので、さっそく一つ下のサイズのジャケットを購入しましたが、夏が終わるまでにはさらに下のサイズになるかも・・・と、思うとすごくワクワクします。大きくなったスーツはもう捨てたので、二度と元に戻らないようにこれからも頑張ります。

■横浜市中区　43 歳　O.K さん

今までの常識や知識とは違うことが学べて良かったです。モチベーションが下がりそうな時はミア先生を思い出して乗り越えてきました。ゲーム感覚でダイエットを楽しむ気持ちがもっと湧き出てくるように一つ一つ丁寧に進めていきたいと思います。目標体重、目標となる自分をいつもイメージする大切さを教えてくださいました。　ありがとうございました。

■江戸川区　55 歳　T.M さん

自分で考えて行動する、惰性に流れれず理性を利かせて行動を決める･･･ということの大切さを学びました。

自分の行動に責任をもつということ。自分の選んだ行動が結果に現れるということを頭では理解したつもりでしたが、まだ本当に自分のものになった気がしないので、引き続きこれまでと同じ生活を続けていきたいと思います。

体脂肪 22%以下という目標にたどり着くまでの道程がどの程度時間を要するのかわからないので先が見えない不安はありますが、楽しんでいきたいと思います。

10 月には 50 キロジャスト！もしくはそれ以下の体重、体脂肪 22%前後の体で再登場したいです。

ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします♡

■世田谷区　27 歳　R.M さん

今回勉強した内容の食事にしたことで健康的に過ごせることに何より驚きました。本来であれば食べたほうが健康的だと言われる食材を使わなくても元気で過ごせていることにびっくりです。途中ツメが甘く目標達成まで至りませんでしたが、1ヶ月で体重－5．2kg、ウエスト－7cm という数字が本当に嬉しいです！

毎週先生やほかのクラスの方に会う時間が楽しみでした。次のプライベート SlimClub（9月スタート）まで約1ヶ月以上空くのでリバウンドしないように頑張ります！！

■川崎市宮前区　４１歳　W.A さん

様々な不安を１つ１つクリアすることができたのでとてもありがたかったです。いろいろなダイエットに挑戦を重ねてきて

①『続けられないと先に思ってしまうようなやり方は必ず元に戻る』ということと

②『ダイエットは技術や根性よりも考え方やストレス対処、モチベーション部分のケアが自分には大切』

こういったことが分かっていたので何もやりだすことができずに今まではいました。スリムクラブはついても最初は頃を続けるのは無理かも･･･と思いましたが、今は何の苦痛もなく健康面や生活スタイル的にも無理なく大丈夫だと腑におちていて先々についても安心していられます。②についても毎週先生との鎗田織を重ねてちょっとした癖や考え方を修正してもらえるので非常に心強かったし、先生のお人柄（褒めて、厳しい（笑））に救われました！

■世田谷区　64歳　R.M さん

目標を高くもってスタートしたのですが、内心あまり痩せないのではないか、そう思っていましたが1ヶ月－3kg痩せたので満足しています。食事内容も思ったほどつらくなくて、好きなものを食べることができたので満足感がありました。この調子で続けていき、標準体重＆体脂肪で健康診断にて良い結果が出るようにしていきたいと思います。しばらく家庭の事情（母の介護）で通えないのですが、落ち着いたらまたぜひ通いたいと思っていますのでよろしくお願い致します！

■港区　43歳　Y.A さん

プライベート SlimClub に参加して、なぜ自分は徹底して自分をコントロールできないのか、中途半端で諦めてしまうのか、など自分と向き合うことが増えてきたように思います。見方を変えると、スタートした時はしばらくツメが甘い状態でもなんとかなるって思っていたのに対して、真剣に痩せるということに向き合い始めたのだと思います。少しづつ生活リズ

ムや仕事での取り組み方などは変化していて、それに伴って体重＆体脂肪、サイズが変化していると感じています。今までの自分を変えることはできる、と信じて諦めずにやっていきたいと思います。まだまだ自分の中で凝り固まった固定観念が抜けきれない状態ではありますが、変化していくことを楽しみにしたいです。つくづつ自分の内面との葛藤だと気づかせてくれた先生にとても感謝しています。引き続きダイエット指導、よろしくお願い致します。

■新宿区　29 歳　A.M さん
知らないことがほとんどでした！燃えやすい身体をつくるメカニズムや何が重要だったのかなど知れて財産になりました。習慣づけることなど日常で簡単に取り入れることができる運動など負担なく色々と変えることができる事に気づきました。栄養のことなど、気をつけるポイントを学習できて本当に良かったです。今まで間違った情報の元にダイエットを頑張っていたことの知ることができました！

■千葉県流山市　39 歳　K.N さん
色々なダイエット情報の中で色々と食べ散らかして諦めている状況でしたが 1 本筋がとおった判断基準になったのは大きい。太りやすいとわかっていながら自分の好きなものは食べるということをしていて、こうだから痩せないということがはっきりわかりました。
ジムに通っている間しか痩せないという私の中の常識だったのが、1ヶ月間で減り続けたのが驚きです。
ストレスを食べることで解消していましたが、他の方法での解消法も見つかり本当に良かったです。

■中野区　19 歳　P.R さん
聞いたことのないメソッドで最初はびっくりしましたが、結果が毎週出てとても嬉しかったです。この1ヶ月でもう少し頑張れたな、と思うところはありましたがこれからも気をつけながらやり続けたいと思います。全く自分に自信がなかった私が今少しづつ自信がついてきていることがとても嬉しいです。アメリカに1ヶ月行くのですが、現地でも頑張りたいです。

■神奈川県川崎市　40 歳　M.R さん
プライベートに参加する前は何をやっても痩せられず、ダイエットの迷子になっていました。今回のスリムクラブで正しく痩せる方法を手に入れることができました。
まだまだこれから本番なので自分を律して必ずダイエットに成功してみせるぞ！という決意を新たにしました。私も先生みたいに素敵な女性になれるように頑張りたいと思います。短い間でしたが毎回ためになる新しい発見ができたことはとても貴重な時間でした。本当にありがとうございまいた。

■横浜市瀬谷区　47 歳　A.M さん
今までのダイエットとは全く違う取り組みでとても新鮮でした。
自分自身の気づきも多く、新しい発見があり意外な自分と出逢えた感じです。毎日の生活の中で 1 つ 1 つ確認することが増えるようになり、無意識のうちにやらかしてしまうことが少しづつ減ってきているのもよかったと思います。

■世田谷区　55 歳　O.M さん
4 週間で一番印象的だったのは『食生活の固定観念』が高かった自分と向き合えたことです。生活サイクルが悪い中でその改善とその中で食事をとおして少しでも結果を求める努力をできるようになりました。
ネガティブ思考はいまだにありますが…
自分の生活を常に意識して反省と改善を求めて行動する姿勢をもち、まずは年内を目標に実行したいと思います。結果がついて来れば、少しは前向きに考えられるようになれる気もします。
自己責任をもって心身のリメイクをこれからも続けていきたいと思います。

■豊島区　32 歳　R.S さん
１ヶ月前は正直本当にできるのか、疑っていました。すみません・・・。その疑いはこの教室のやり方に対するものではなく、『自分はできないんじゃないか』という私自身に対するものでした。今まで食事に気をつけたり運動をしてみた時期もあったけれど、どれも上手くいっていなかった経験から今回もできないんじゃないか、と思っていたのだとわかりました。自分で決めたことをやる、できたことを評価してできなかったら次どうするかを考える。それを教えてもらえたこと、１ヶ月経ったら結果が出たことで自分が前向きになったと実感しています。脂肪を落とすことだけではなく、自分を好きになれたこと、参加して本当に良かったと思っています。次の目標に向けてこれからも頑張ります。ありがとうございました。

■台東区　29 歳　U.H さん
食事に対する注意力が上がったと思います。今までは三度の食事の栄養の偏りには気をつけていたけれど、間食には無頓着でした。今はこれを食べたらどうなるか、立ち止まって考えられるようになりました。空腹感にも気づけるようになったと思います。考えてみると、お腹が減っていないのに時間だから食べているのはおかしいのですよね。これまでは『お腹が減っていないので食べない』という選択ができていなかったです。
生活習慣を変えるのも SlimClub に来たからできたことだと思います。明日から運動しよう⇒できなかったを繰り返していたのでこれからは表にして〇×をつけることを続けてみようと思います。

■渋谷区　62 歳　S.N さん
食べ方は生き方そのものだと思います。

■川崎市宮前区　41 歳　W.A さん
このメソッドを継続して一切不安なくスタートできたことが本当に良かったです。
繰り返し学ぶ中で知識によって気づかされることも多く、毎回発見があってクラスが楽しみでもありました。
目標たただただ遠いとおもっていましたが、少しづつでも現実に刻んでいくことに意識が変わったことも大きな変化です。生活、体のライン、考え方などトータルでの変化が大きく、すべてが劇的ですがさらなる変化を楽しみつつコツコツ続けることでさらに意識を習慣にしてクセ付けをしたいと思います。

今回もしっかり話を聞いていただけたのでとてもプラスでした。この機会を逃していたらと想像すると本当に恐怖です(笑)　ありがとうございました。次もよろしくお願い致します。

■埼玉県　50歳　K.Hさん
今期プライベートは初参加！本当にありがとうございました。
毎回先生の明るい、そして的確なアドバイスで1ヶ月モチベーションが下がることなく続けることができました。
グループを長く続けてきた私ですが、グループでゆっくり自分改革してきたものがこのプライベートで自信につながった気がしています。今まですぐに数字にこだわり、できなかった事で落ち込み、実行しなかったことを後悔し、そして自らそれをストレスにしてダイエットを滞らせていたこともわかりました。でも今期は違いました。どんな些細なことも次につなげてポジティブでいることができてそしてそれが数値に現れていることも感じて自分でも考え方や感じ方が前とは違うことを実感しています。
まだここがダイエットも私の成長もゴールではありません！
でも今のこの感覚なら先のゴールテープも切れる気がしますし、まっすぐ目指せそうです。・・・とは言ってもまた先生に会いに来ますよ！生徒として・・・その日を楽しみにしています。

■文京区　47歳　S.Mさん
今回のレッスンは驚きの連続でした！
食べ物に対する考え方がガラっと変わりました。痩せるために必要なもの、必要のないものをはじめて学び、実践し、数字として結果になったことがとても嬉しく本当に勉強になりました。
レッスンを受けてよかったです。先生本当にありがとうございました！
これからは自分との戦い。どこまで意志を強くもって過ごせるのかを試していきたいです。
今の気持ちを忘れずに今後の生活を送っていきたいと思います。
願望はあと-3キロ！続けて頑張ってみようと思います。
大変貴重な1ヶ月、本当にありがとうございました！