■世田谷区　47歳　K.U さん（1クール　初参加）

2015年の娘の成人式の為に夏に購入したワンピースが入らないところから、とにかく着れるようになる事を目標に始めたダイエットでした。ところが、初めてみると何のためにそれが着たいのか？などなど、自分の心の奥を見直すとてもいい機会に恵まれたと思います。

この8週間をとおして自分の食生活の乱れを改めて通関しました。今の食生活を一生続けることは無理としても体に良い食品や安心な食品を選び食べる、という努力は一生続けて行きたいと思いました。

お陰様で買ったまま入らなかった洋服も楽に入るようになり、娘の成人式では『娘が幼稚園の頃から変わらないね！』と嬉しい言葉をかけてモラルことが出来て大満足しています。これを励みにもう少し続けて行きたいと思います。先生のお声掛けと美しい笑顔が一番の励みです。引き続きよろしくお願い致します。

■目黒区　49 歳　Y.H さん（1 クール　初参加）

2ヶ月前に設定した数値を結果としては達成できませんでしたが、今は思い切って教室に通って本当に良かったと思っています。

まず、食生活が改善されたことが一番大きく、今まで食生活がいかに体に良くなかったかという事がわかりました。

毎日新しい知識を得る喜びを感じながら、新しい自分になっていく喜びと実感を感じる事は私にとって素晴らしい宝物となりました。

来期はもう少し数値にこだわりながら目標（体脂肪22%を切る）をクリアできるようにさらに前向きに取り組んで行きたいと思います。

結果が思わしくなくても常に先生からいただく前向きなお言葉に毎回勇気とパワーをいただきました。

ありがとうございました。

■渋谷区　49歳　H.R さん（1クール　初参加）

先生のレッスン内容と美しい姿は自分の進むべき道が見えたように思います。

輝く姿は人に勇気を与えてくれるな、と先生から教えていただきました。

いつか、いつの日か少しでも近づきたいです。自分の出来る習慣を続けていきたいです。

■埼玉県越谷市　35歳　K.E さん（1クール初参加）

2ヶ月で－5kgできれば、まずは十分だと思い申込みしました。

先生に－8kgはできる、と言われ無理だと思いながら目標を記入をしましたが、やるにつれて出来る気になっていました。まだ自分には体重を減らす、とか体を小さくする、という大きな目標しかなく周りの皆さんとの違いに恥ずかしいなって思う事ばかりでしたが自分なりに2ヶ月をやりきれたと思います。

ただ、今回は急に増えた無理だと思っていた2ヶ月で－8kgも痩せる事が出来たので良かったです。

やっとダイエットスタートに立てた気がします。ありがとうございました。

■世田谷区　23 歳　I.M さん（1 クール　参加）

初めてスカイプではない授業だったのでまた違った感じでした！いろんな人がいるんだなぁ、とよい意味で思いました！

サイズは目標よりも落ちなかったし、一番の敵でもある体脂肪が全くダメだったので･･･来期はもっと工夫して挑みたいと思います！！

どうやったらどんどん良い方向へ向かっていくのか、自分研究をもっともっとしてみます！！

■千葉県市川市　54歳　T.K さん（1クール　初参加）

当初絶対にできないと思った食事内容が出来たのは良かった。結果も想像以上だったので満足しています。多少自分に自信を取り戻して明るい人生設計が出来そうです。

■千葉県市川市　64歳　M.I さん（2クール参加）

初回のクールで思った以上に成果が出たので今回は自分に甘くなったと感じています。体調も悪かったり年末年始の誘惑も多かったりで不規則な生活を戻せず仕事始めから忙しくなってしまったことですっかりリズムを崩してしまいました。それがちょっと悔しいです。

■神奈川県川崎市　50 歳　Z.N さん（2 クール　参加）

観愛先生

今期も大変お世話になり、ありがとうございました。

始まったとたん、娘が学校へ行かなくなるという事態になり、11　月はそのことで走り回っていてずっと休んでしまいました。その間、心が SlimClub へ向かないこともありましたが、これではダメ！SlimClub へも行かなきゃ！と思っていた時に観愛先生からの愛のこもった叱咤激励メールをいただいてとても感激でした。お陰様で娘もまた前を向くことが出来るようになって二人で自立の時を迎えている感じです。

今回は最後にランニングを始める事も出来て自分でも驚きです！クラスで色々な知識をいただきましたが、メイクレッスンも含めて体験もさせていただき、充実した 3 ヶ月でした。本当にありがとうございました。

しばらくは自分で自分をコントロールしながらどれくらい納得できる自分でいられるのか、トライしてみます。

また、今後ともよろしくお願い申し上げます。

■足立区　32歳　Y.M さん（2クール　参加）

4ヶ月で－10kg減らすことができました。最終日に53kg台になることを目標にしていましたが、あと少しでした。

産まれてからず一っと右肩上がりだった体重を10kg減らすことが出来て本当に嬉しいです。洋服のチョイスも少しずつ変わってきてこれからはスタイルを隠す洋服ではなく、みせていく洋服にも挑戦したいです。

■神奈川県横浜市　54歳　H.K さん（3クール　参加）

まずは楽しいクールを過ごせて観愛先生に感謝です。本当にありがとうございました。

今回のｸｰﾙで新しい自分の目標、ストレスを上手く流せる方法も見つかり参加して本当に良かったと思いました。

数値的には目標に達しませんでしたが、自分の中で完全燃焼を目標に頑張れたので気分もスッキリです。

いつも新しい目標をもって生活を送ることの大切さも再確認できました。

本当にありがとうございました。

■町田市　49歳　A.S さん（3クール　参加）

体重が50kgを切ることが出来て嬉しかったです！（目標は48kg台だったのですが・・・）

また、体脂肪も20%台になれたのも自分でも驚きです！！！ありがとうございました。

この後はいかにしてこの数値を維持していくのかが大きな課題です。運動も水泳に加えて何か楽しめる事を見つけていきたいなと思っています。

■横浜市泉区　45歳　H.M さん（7クール　参加）

実行プランの記入などがだんだん出来なくなっていたが、後半記入できるようになって自分でも振り返ることがまた出来るようになってきたと思う。

体重の増加は体を動かすことが減っている事と、間食、食べない方がいいものをちょこちょこつまんでいることが原因だと思うので改善していきたい。

■渋谷区　31歳　K.A.さん（13クール　参加）

今期の結果は上手くいったり戻ったりしましたが、より自分の内面と向きあえる機会が増えて一歩先に進めそうな気がしています。

大きな目標を達成した！という経験が欲しいのでクリアするまであきらめずにやりたいと思います。

悩みだした時に切り替えてやりたい事を思い出して動くというやり方をキープしてやってみようと思います。

”

■杉並区　20歳　M.Y さん（7クール　参加）

今期は制服の11号サイズがゆるくなったことが一番嬉しかったです。他にもデニムや明るい色のニット、コートなど太っていた時は避けていた洋服が似合うようになって痩せてよかった！と思いました。本当にありがとうございました。

■渋谷区　32歳　F.E さん（12クール　参加）

固定の曜日で通えない事もあったがその分、多くのスリムクラブメイトにお会い出来て美しく変わった方を見ることが出来て刺激になった。短期目標が毎週コロコロと変わってしまって「本当に心から出てくる目標を考えてみましょう」と先生にアドバイスいただきハッとしました。気づいたのは入会時から15kg減量できて今思うのは目標は【痩せたい】ではないということです。望んでいるのはスリムで健康的で美しい人がもっている『オーラ』『雰囲気』『ライフスタイル』『美容・健康習慣』でした。そして何より『笑顔』『元気』『パワー』です。それらが今満足にもててない原因が自分の体についている【やっつけたい脂肪】にあると思うから（食べ物や良くない行動）だから私は痩せたいと思うんだなぁと気づきました。

なので思い切ってストレス元を取り払うことにしました。きれいなメイクを前に前日のクレンジング、基礎化粧で整えるという感覚でワクワクしながら気持ちを新たに進化していきたいと思います。

■大田区　50 歳　S.E さん（6クール　参加）

なかなか自己コントロールが出来ず思ったような結果がでませんでしたが、そんな中でも日々反省し、時には先生に励ましていただきながら少しでも改善しようと考え続ける事が出来た事は収穫です。

おかげで現状を維持でき，リバウンドは免れました。

ここに来ていなかったらあっという間に元通りになっていたと思います。

気持ちを新たに来期も継続します。

■品川区　30 歳　C.V さん（7クール　参加）

今回のクールは原点に立ち戻って「目標を毎日書く」「水をしっかり飲む」といったことに取り組み良いサイクルをつくれた週がいくつかあったのがよかった。帰省の間、バランスを崩してしまったのがもったいなかったが、良いリズムをつくるためのコツをいくつも発見できた。来期はもっとこの発見を活かしてもっと多くの発見をしたい。

■渋谷区　49歳　M.K さん（9クール　参加）

スリムクラブに通い、丸2年が経過しました。

最近では私にとって体の為のダイエットサロンと共に、目的意識の再確認や今の自分よりレベルアップするための意識を育てるコーチングを受けているような気がしている。これは大変貴重なことで、費用対効果を考えると本当にありがたい場を提供していただいていると思う。

週1回、食事や体内に向き合うレクチャーや自分の意識、行動になっていると思う。それをゆるぎないものにするために、より自分の中に落とし込み、理解して実行するだけなのだが、わかっていても強い意志をもてる時と全く反発してしまう時の繰り返しである。でもきっと世の中にはそういう人があふれている。だからダイエットが大きな産業になっているのだし、話題に事欠かないのだろう。10クール目に突入するが、目標達成まであきらめない心をもって生涯の宝物を手に入れたいと思う。

先生、これからもよろしくお願い致します。

■埼玉県　49歳　K.H さん（5クール　参加）

5クール目お世話になりました。

今期は毎回反省するべき点や失敗したことがたくさんありました。が、その分学んだ事や気づいた事もありました。

自分の弱点も見える今期でした。ただ、毎日続ける事が出来た習慣もあり、今後も続けていけるものだったりするので自然の流れになると良いなぁと思います。また、ストレッチの習慣が身につかなかったので意識できるように工夫することが最後にできたような気がします。来期もまた今つかんだ感覚を意識し、続けて行きたいと思います。

■大田区　48歳　H.Mさん（5 クール参加）

自分の思考パターンを変えたいと本気で思いました。体脂肪が下がり体重やサイズまで変化できているので、来期はもっと具体的な行動に注目してがんばりたいです。

■世田谷区　29歳　T.Y さん（1 クール　参加）

先生のレッスンに参加させていただいたのは今回で3回目となりました。

結婚も決まってロングスパンでダイエットしようと思ったので過去2回に比べると全力で取り組めなかった内容もあると思いました。今期学んだ事は、ダエイットを継続できる内容にすることです。食事制限だけではなく、運動も取り入れて痩せた状態を維持できる工夫をしたいと思います。

土曜日クラスの皆さんに朝のラジオ体操を教えていただいたことがとてもありがたかったです。

ダイエット以外のことでも先生にポジティブな励ましのアドバイスをいただいてとても感謝しています。

来期も引き続きよろしくお願い致します。