■世田谷区　48歳　S.T さん（1クール　初参加）

とにかく体重減、体脂肪減がとても嬉しいです！！

一人ではどんなに頑張ってもむつかしかったダイエットですが、こんな風に達成できることに驚いています。

今痩せなければ今後どうなるか・・・という健康面の不安（ひざ痛、腰痛など）もなくなりまいした。

これからは運動をしていける体を目指したいです。

■神奈川県川崎市　52歳　T.S さん（1 クール　参加）

卒業して8ヶ月。ゆるやかにプチリバウンド・・・。

『まだ大丈夫！』『まだ戻れる！！』自分に言い聞かせているうちに、鏡に映る自分の姿に許せなくなり、勇気を出して SlimClub に観バック。大正解でした！

太るのは本当に簡単。でも痩せるのは大変だということをわかっていたけれど、心底実感した2ヶ月でした。

目標にしていた体重まで達成できませんでしたが、明らかに変わったボディライン。

また来期も目標達成を目指して日々励みます！

よろしくお願い致します。

■世田谷区　49歳　K.M さん（1 クール　参加）

3ヶ月のブランク後の今クールは減らない体重、下手をすると太ってしまいそうな日々でした。

プラトーと思ってあまり深刻にならず、ストレスにしないように努めながらその一方でまだできていないこと、やれる余地を探すなど過ごしていましたが、結果、日常生活と行動の改善が上手くいかず、数字を落として目標達成は叶いませんでした。

結果を次に生かすために考えたこと、わかったこと

◎冬からじわじわと体重増加、春先に一気に体重が増える傾向がある

◎花粉症の影響で外的要因のストレスで体調を崩すのも春先だった。

1年近く通って自分の体調のサイクルが客観的にわかった事が収穫でした。これを次に生かしていきたいと思います！

■神奈川県横浜市　42歳　Y.MI さん（1クール　初参加）

こちらに参加させていただいてから自分と向き合う時間が多く持てるようになりました。

夕食前のお風呂に入る前に必ず体重計に乗ったり、食事をとる前にも水分を飲んだり、など今までと違う習慣が身につきました。

ちょうど娘の卒業、入学の時期と重なったこともあり、スーツ姿やメイクにも少し自信が持てたような気がします。

これから夏までにあと4kg痩せられるように一つ一つの行動に注意し、頑張って、子供が大きくなり手が離れたら海外や国内旅行をしたいです。ありがとうございました。

■渋谷区　　31歳　K.A さん（14クール　参加）

今期は自分の人生や心境での変化があり、しばらくは気持ちが落ちていたり、太ってしまったりしていましたが、そこから抜け出せるかというところで、これからもっと変わりたい！と考えた今クールでした。

来期はさらに落とさないとマズイ！と焦っています。

■埼玉県越谷市　35歳　K.E さん（2クール　参加）

2クール目は同じことをしていても減っていかないことを実感しました。

そして、スリムクラブで先生に教えていただくまでどれだけ自分が食べすぎていたかも思い知りました。減った分で体の中での変化はとても実感しているのですが、まだまだ太っている人であることには変わりません。

ここまでリバウンドせずに必ず人生で初の痩せている人の中に入れるように頑張っていきます！

ちゃんと変化をして次回参加します！　ありがとうございました。

■世田谷区　48歳　H.K さん（2クール　参加）

2クール目を終えてぎりぎり目標達成することができました！とても嬉しいです。

昨年通い始めた頃はただ娘の成人式に洋服がきれるようになればいい、と思っていたのに今では洋服はもちろんのこと、着たい洋服を選べるようにもなり、心も体も軽くなりました。

何年間もできなかった部屋の片づけに撮りかかったこと、毎年心のどこかで考えている着付けを習い始めたことなど先生に出会えていなかったらきっと今でも心のどこかで『やらなければ』とか『やりたいけど・・・』とか気持ちがくすぶったままになっていたはずです。

まだ、新しい夢に向けて一歩だけ歩み始めたばかりですが、ダイエットをコツコツ続けられたように夢の実現に向けて歩み続けていきたいと思います。今期もありがとうございまいた。そして、あと1クールも是非よろしくお願いします！

■町田市　49歳　A.S さん（4クール　参加）

10ヶ月間ありがとうございました。思っていた以上のダイエットに成功できてうれしいです。

食事や生活、気持ちのもち方など、今まで知らなかったことをたくさん教えていただき、驚きとともに今後の生活に生かしていきたいと思います。

今回で卒業となりますが、これからも今の生活を続けて体系を維持していきたいと思います。そして新しいことにもチャレンジしていこうと思います！

■目黒区　50歳　T.M さん（3クール　参加）

3クール目はほとんどスリムクラブに来れなかったので自分でリマインドするのが大変でした。でも食べてはいけないものを日常的に口に入れる習慣はなくなりましたが、まだまだついついつられ食いをしてしまっています。

次回こそは53kgを目指してコツコツやっていきたいです。

他人からは『痩せたね～！』といわれることが多くなりました。

好きな体になれるように頑張りまーす！

■横浜市泉区　45歳　H.M さん（8クール　参加）

ここ何カ月かキープどころかじわじわと体重も体脂肪も増えていましたが、最後の2週間は自分と向き合うことができました。スリムクラブに来れば何とかなる、という甘えが出来上がっていたような気がしましたが、今回は独り立ちすることを目標に最後まで頑張れて自信を持つことができました。

40kg台には今日は間に合いませんでしたが、このペースで47kgまで落としてキープ、筋トレやトレーニングなどで体型を良くしていくようにしていきます。そうすれば、見た目はもっと引き締まると思うのでさらに努力していきたいです。

■港区　32歳　N.R さん（1クール　初参加）

目標体重までは落とせませんでしたが、ダイエットに関する知識を学べて非常に良い経験になりました。旅行中に増えた体重を落とすのに苦労しましたが、以前から話していました6月のイベントに向けて練習が始まり、ダイエットに関する意欲も高まっています。

これまでに学んだ知識を活かして本番に向けて減量します！ありがとうございました。

■世田谷区　24歳　I. Mさん（2クール　参加）

今期もお世話になりました！

この2ヶ月は就活でのストレスが凄すぎたせいでダイエットとの両立がむつかしく、苦戦しました。

でも自分なりにプールや映画など新しいストレス発散方法を見つけることができたことは良かったです。

数値的には少しづつ落ちていてt良い感じだったのにラスト2週間で体調も悪くなり一気に戻ってしまいショックですが、すぐにまた自分のペースに戻していける自信があるので前向きにとらえて続けていきたいと思います。次の2ヶ月では絶対に目標達成します！

ありがとうございました！

■埼玉県　49歳　K.Hさん（8クール　参加）

今期も大変お世話になりました。

昨年11月より停滞というか自分の甘えからか、体重も体脂肪もあまり変化がなく、自分が嫌になりかけていました。

しかし、今期今までと少し違う生活を変えたり、また自分のモチベーションを上げたり、ストレスを逃がす方法を変えたこと！何よりも先生からのアドバイスにより動かなかったあらゆる数値が動いた時はとても嬉しかったです。

これにより、小さな歩みでもその足をとめずに常に前進し日々の生活を見直し気持ちよく整えることの大切さも身にしみて感じました。

自分を見失うことなく、止まらないでもっと先に進んでみたいと思います。

■杉並区　20歳　M.Y さん（8クール　参加）

今期は2回あった温泉旅行を旅行太りせずに帰ってくることができてうれしかったです。前々期でも同じように旅行太りがなかったことでコントロール力に自信がつきました。本当にありがとうございました。

■渋谷区　49歳　M.H さん（10 クール　参加）

私にとっての10クール目が終了しました。SC に通い始めて2年3ヶ月。

結果　体重－27kg　ウエスト－36cm　ヒップ－20cm　体脂肪－19%　体年齢－44歳　になりました。

ダイエットを通じてダイエットを超えたたくさんのことを教わりました。どうなりたいのか、どうしたいのかを明確にしてより具体的な目標を立てられることが大切だということを改めて思いました。体も薄くなってきて洋服選びも楽しくbなりました。苦手なことにもトライしはじめました。仕事も良い影響が出ています。スリムクラブで先生にお会いできて、たくさんのためになるレクチャーを受けられて私は変わったと思います。自分のことも好きになりました。今回で卒業を決めましたが、今まで習ったこと、良い方向に習慣化できたことを継続できるように頑張りたいと思います。　先生、本当にありがとうございました。

■大田区　48歳　S.K さん（5クール　参加）

今回は土曜日の朝のくらっすに参加させていただいて一番頑張れたと思います。メイクをした日は体重が落ちる気がしていて自分を綺麗にすることで気分が違うことがはっきりわかりました。来期も今よりもっと成果を出したいと思います。

■千葉県市川市　54歳　T.K さん（2クール　参加）

1クール、2クールとも全部出席できました！出席することが自分自身との約束だったので2クール目を終えて目標達成できたことがとても嬉しいです。これからがまた新しい挑戦でもあるので気を引き締めて生活していこうと思います。

■渋谷区　32歳　F.E さん（16クール参加）

仕事もプライベートもいっぱいいっぱいで初めて思い切って前半1ヶ月をお休みしたクールでした。後半から皆さんに合流して≪来てよかった！≫と思いました。なぜならば、お休み中に1．5kg増えていたことに気づけたから。『気持ちはいっぱいいっぱいでも食べ物はしっかり食べているのね・・・』と、まだまだ食いしん坊な自分を再認識しました。でも≪途中合流でも頑張ろう！≫と前向きになれたのは嬉しい成長だったと思います。先生が前週の反省より今週への改善を考えることの大切さをずっと言い続けてくれたおかげだと思う。ポジティブな本やダイエットモチベーションをアップする本を意識的に読むようにして自分をコントロールしました。落ち込んでる暇があったら自分を上げる努力をしようと思えるようになりました。このテンションを大切にして、夏に向けて次回クールこそ40kg台になります！