■埼玉県入間市　36歳　K.E さん（1 クール　初参加）

スリムクラブに参加するまでは【ダイエット】と聞くと、“辛い”“苦しい”“我慢”というイメージが大きかったですが、参加してみると毎週楽しくて楽しくて・・・・。

その気持ちが次の週までにずっと維持できている状態でした。

そのためか、今まで自己流でやっていたダイエットではなかなか結果が出なかったのが、スリムクラブでは毎週必ず変化があり、どんどんサイズが小さくなっていったので『よりダイエットは楽しいんだ』と思えました。

先生、ご指導をありがとうございました。

次のクールでもまたお世話になります。よろしくお願い致します！！

■世田谷区　18 歳　A.M さん（1 クール　初参加）

始めに、“食べるものが限られる”ということで、どれだけ大変だろうと思ったのですが（笑）実践してみると思ったほど苦しくなく、慣れるのが早くてよかったです。日々生活している中でいろいろな場面に気をつけながら自分の目標を達成していくのも、忘れてしまったりできなかったりすることもありましたが、最終的には慣れてきた部分もあって、良かったです。以前より自分の行動をあらかじめ決めて動くことが多くなったのでより丁寧な生活を目指せたらいいなって思います。

■川崎市中原区　52 歳　T.S さん（1ール　初参加）

体のゆるみは心のゆるみ！

体重のコントロールは全て自分自身の食生活。

日常生活の過ごし方、運動の取り入れ方などのセルフコントロールと繋がるということを身をもって感じたクールでした。（今更ですが・・・）特に食事は糖質を摂りすぎた週はきっちり体重体脂肪に反映されて自分自身でがっかりすることになってしまいます。

リバウンドしない体を手に入れるとともに、リバウンドしない心を手に入れるべく、次のクールも頑張ります。

よろしくお願い致します。

■世田谷区　47歳　H.Y さん（1クール　初参加）

以前よりダイエットをしようと思いつつ、なかなか取り組めずにいたのが、こちらの通い始めていいきっかけになりました。

目標までこの生活を続けていきたいです。

■目黒区　51歳　H,さん（1クール　初参加）

まさか、8．5kgも体重が減るなて想像していませんでした。

自己流ダイエットではいつも空腹状態で辛かったのに、こちらで推奨しているやり方で食事を続けていると、空腹を感じないですね。

びっくりです。体重を意志で減らす自信がつきました。

次のクールではリバウンドいない体作り、健康的な体を m 坐して引き続き先生に教わりたいです。

■渋谷区　61歳　S.N さん（1クール　初参加）

2ヶ月間、ご指導ありがとうございました。

知識と行動を一体化させることに集中し、できつつあります。引き続き行動します！

■世田谷区　19歳　M.H さん（1クール　初参加）

2ヶ月間ありがとうございました。

ダイエットに関して正しい知識を得られたにも関わらず、自分にあまえてしまった2ヶ月間になってしまい残念でした。

教えていただいたことをふまえてこれからも頑張りたいと思います。

“どうなりたいのか？”その姿になって“何をしたいのか？”というセルフカウンセリングをする習慣ができたので私の中ではプラスになったと思います。

■世田谷区　29歳　T.Y さん（1クール　参加）

先生、今期も大変お世話になりどうもありがとうございました。

今期の発見は運動をするということでした。走るのは嫌いですが、運動を取り入れると数値が大きく変わって今後も継続できるようにしたいです。

ダイエットに限らず、プライベートのことも多くのアドバイスをいただき、ありがとうございました。結婚して生活環境が変わり、ストレスが多くなりましたが、先生のアドバイスに助けられました。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

先生の更なるご活躍をお祈りしています。

■世田谷　48歳　S.T さん（2クール　参加）

みあ先生

本当にありがとうございました。

今期は食生活や意識も慣れてきて1クール目の時よりは楽に体重を落とすことができました。

それでも先生の方法でないと健康なまま理想の体型になるのは難しいと思います。

体だけではなく、心もポジティブ思考に激変しました！

大げさなようですが、大げさではなく、みあ先生との出会いで私の人生は変わりました！

理想の体型に近づいて、これからはこの先の人生を見つめながら、過ごしていきたいです。それと、メイクレッスンはやっていただいて本当に良かったです。スリムクラブで出会った方々とのお話もとても参考になり励みになりました。

本当にありがとうございました。

■豊島区　24歳　K.M さん（2クール　参加）

生活ががらりと変化した中で自分も大きく変わった時期でした。

「細いね、痩せているね」と言われることも増えて、S サイズの服が入るようになり、オシャレをする楽しみが持てました。

もう少しだけ、自分に厳しく過ごしてやせ体質を身につけたいと思います。

■世田谷区　48歳　K.U さん（3クール　参加）

3クール終えて、食事のとり方はもうずいぶん自信がつきました。そのおかげか、体重は目標達成（目標以上の結果）することができてとても嬉しいです。今期は着付け教室やヨガもスタートすることができて自分のこれからの生き方の新しいスタートをむかえられた気がします。

今まで自分自身のことを考えたり、向き合ったりすることが無かったのですがスリムクラブに通い、先生や生徒さんとお話することができて生き方が変わったような気がします。また、見直し、気づく習慣がついたことでこれからもポジティブに生きていけそうな気がします。
ダイエットを抜きにしてもメンタルの勉強だけのためでももっとスリムクラブに通いたいと思います。
来期もどうぞよろしくお願い致します。先生や他の生徒さん達との出会いに心から感謝です！！

■渋谷区　39歳　T.Y さん（2クール　参加）
今期は自分の食欲やストレスに負けて基本中の基本、自分がどうなりたいのか？目的をすっかり忘れシンプルな事を考えることも忘れてしまっていました。
8週目9週目で先生が自分はいい気分なのか？や自分の事を考えているのか？が足りないことに気づき、また新たに始めよう！というモチベーションにつながりました。ありがとうございます！
次回もよろしくお願い致します！

■世田谷区　24歳　I.M さん（3クール　参加）
大きな変化はなくても今クールは今までもよりストレスは少なく、心身共にスッキリ終えられた感じがします。自分の体も少しづつ変化してきているのも感じられ、あとはどの部分を落とせば理想に近づくのかというのを改めて気づかされた2ヶ月間でした。
また色々と工夫をして試しながら続けていきたいと思います。
ありがとうございました！！

■目黒区　50歳　K.M さん（4クール　参加）
全4クール　足かけ1年勉強させていただき、今クールでいちおう区切りをつけて終了させていただこうと思います。長い間ありがとうございました。
毎クール、新たな学びがあり、苦しい時もありましたが、心身全てにとても有意義でした。
最終目標数値に達することはできなかったことが悔しく、心残りではありますが、講座の終了は自立して維持していくスタートと思い、引き続き自分でやっていこうと思います。
佳子さん、千恵子さん、優子さん、郁子さんと同じ思い、目標をもつ仲間ができたことも大きな収穫でこれからの支え、励みになります。
いざという時、挫折しそうな時はまたスリムクラブの門をくぐる事があるかもしれません。と、思うことも支えになります。その際はご指導よろしくお願い致します。
ダイエットは心を鍛えることだと納得した1年でした。
簡単に実行できること、習慣化できたことはそのままに、まだこれからやれることを、やるべきことを整理していきたいと思います。
心と体と見の周りが整理できてスッキリできたこと、心の持ちよう、行動することの大切さを学べました。ありがとうございました。

■埼玉県　49歳　K.H さん（7クール　参加）
今期もお世話になりました。
5月半ばまでは順調だったのにそこから乱れてしまい、最終的には悔しい結果になりました。6月に入り自分を振り返り、自分を見つめなおして何を意識して、何を変えればいいのか自問自答。

今期はこの自問自答、自分を見つめる時間を多くもててよかったな～と思っています。
次のクールではもっと何でダイエットをしているのか、どうなりたいのか？又、生活の見直しをしたところが習慣化できるよう気持ちを上げていきたいと思います。

■渋谷区　31 歳 （15クール　参加）
今期は精神面と体の中身が繋がっていると強く感じることが多くて、私の場合、心のケアとコントロールをいかにできるかで結果が変わるかもしれないと思いました。目標は変わらないので来期も頑張ります！

■渋谷区　32歳（14クール　参加）
やせる目標を見失ったままのクールになってしまった。
なぜ？誰のために？がっころのそこから出てこなくて苦しかった。スリムクラブに来て口に出してみるけれど1週間続けられなかったのは反省。以前のように減った喜びや増えた危機感が無くなったのも良くなかったかもしれない。わかっていても自分の行動を修正できなかったことが多かったので次回は自分としっかり向き合って変身したいという願望が強くなっている。

■品川区　30歳（9クール　参加）
今回のクールは3週間のみの参加でしたが、少しづつ調子を取り戻すことができました。目標を日々の生活の中でどれだけ意識しているかが課題なので次のクールでも先生のお力を借りつつ課題に取り組んでいきたいと思います。