■品川区　37 歳　O.K さん(1 クール　初参加)

自分では毎日自分を見ているので顔の変化等は気が付きにくいのですが、こうして数字で見ていると本当に私？とびっくりしています。

自分には甘いし、自信がないタイプなので本当に驚いています。

でもまだ自分の甘さを自覚しているので次のクールもよろしくお願い致します。

■目黒区　45 歳　F.K さん(1 クール　初参加)

やってみて本当に良かったです！

2 カ月で 6 kg痩せました。目標が−5 kgだったのでノルマを達成できました。

言われたことを守るだけ。シンプルですが間違ってないんだと実感。痩せてくると毎日が楽しくなりました。

鏡もいつもは避けていたけれど自分の姿を見れるようになれたことも嬉しいです。

■埼玉県入間市　K.E さん(2 クール　参加)

2 クール目はメンタル面について自分の弱さ、甘えを改めて感じてモチベーションを維持するのが辛い時期もありました。しかし、先生やの他の参加者の方々の様々な話を聞くことで、毎週のように刺激を受けたことでモチベーションを上げることができました。

今後はその身につけたモチベーションアップ法で常に目標を見つけて心身ともに健康的な美 Body 目指して日々楽しく過ごしていきたいと思います。

観愛先生、ご指導いただき本当にありがとうございました！

毎回大変勉強になり、そして大変楽しかったです。

■世田谷区　47 歳　H.Y さん(2 クール　参加)

順調に体重＆体脂肪が落ちてきて生活が楽しくなってきました。

このまま運動習慣を続けて 3 クールで目標達成できるようにしたいと思います！

■目黒区　51 歳　F.I さん(2 クール　参加)

2 クール目にして目標を達成し、いったん終了します。

これからは筋肉量を増やすことに集中して自力で頑張ります！

約15kgの減量に成功したことで自信につながりました。

身体の 25%をデトックスしたということは人生の悩みも 25%減量かな？！

また行動計画を立てて、毎週行動したくなったら通わせていただきます！

みあ先生、ありがとうございます＆また来ます♪

■渋谷区　61 歳　S.N さん(2 クール　参加)

2 クール目が終わりました。

実行の先に進化が待っています。まだまだ実行することに集中します。

■豊島区　24 歳　K.M さん（3 クール　参加）

今期は自分に打ち勝てない 2 カ月間でした。

『自分がどうなりたいか』『もっと服が似合うようになりたい』など目的目標が見つかられなかったけれど、最後にやりたいことが見つけられたことが嬉しいです。

この調子で自分と向き合ってシンプルに生きていきたいなって思います。

■横浜市青葉区　27 歳　O.K さん（2 クール　参加）

根付いてしまった炭水化物＆糖質依存の癖を取るのにとても時間がかかり 100％の力を出すことができなかった。でも、今までのクールに比べるとやるべきことをやる、という習慣が少しづつ構築できている。

今も昔も変わらないことは食事対して感情のままに選択をしてしまうこと。ここへの対策をしっかりして来期はさらに絞れるように頑張ろうと思います。

■町田市　18 歳　A.M さん（2 クール　参加）

前回に引き続いて同じことを実践したが、以前よりも実際に行動することに慣れて楽になったと感じた。ただ、食べ物や生活習慣に夏休みという不規則なスケジュールの影響もあって甘えが出てしまった部分もあります。目標に届かなかったのは悔しいので今回の反省（プランニングを立てて臨機応変に対応する）を生かして今後も続けていきたい。

■世田谷区　48 歳　K.Y さん（4 クール　参加）

4 クール目を終了しました。

数値はもちろん減りましたが、精神的にも随分変化していることを感じているところです。

考え方もポジティブになっているし、体を動かすこともできるようになってきました。

まだまだ 100％満足のいく自分ではないのですが、体も心も前の自分に戻らないように今後も引き続きがんばっていきたいです。

■埼玉県　49 歳　K.H さん（数クール　参加）

今期もお世話になりました。

色々と上手くいかずジレンマン今期ではありましたが、自分を見つめることができた今期でもあります。

自分がどうなりたいのか、自分が何を目指したいのか、事あるごとに考えた今期でした。

数字は出すことができなかったのですが次につながる事が出来そうな今期でもありました。

次のクールの自分に期待したいと終了日の本日ワクワクしているところです。

■大田区　50 歳　S.E さん（9 クール　参加）

自分なりの正しい食欲の在り方、食べ方などわかってきました。欲望に負けそうになった時にいつでも先生に励ましていただき、本当に感謝しています。

もっと自然に食をコントロールできるように次回もスリムクラブに参加してご指導を仰ぎたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

■川崎市中原区　52 歳　T.S さん(3 クール　参加)

ダイエットには『停滞期は必ずある』というのは理解していながらなかなか落ちない体重に後半は心が折れそうなクールでした。ただ、今期は“ダイエット”というより“ボディメイク”に自分の目標を定めたのでなるべき意識をそこにもっていき、『体重よりも鏡でチェック！』を心がけました。

今期目標達成できなかった分は来期こそボクサーに変身したつもりで頑張りたいと思います。

ご指導のほど、よろしくお願い致します。

■渋谷区　39 歳　T.Y さん(3ール　参加)

今回もお世話になりました。

毎回スリムクラブは楽しくて息抜きにもなり、ポジティブ思考にもなり、ネガティブな感情を消去してくれる人生にとって大切なクラスだと思っています。

次に戻るときは今より痩せてスタートが切れるようにここで培った知識をフル活用し、頑張ります！

次の次のクールではまたよろしくお願い致します。

■大田区　48 歳　S.K さん(8 クール　参加)

今期はいかに自分が誘惑に負けやすいのかがわかりました。先生のブログに書かれていたように自分の頭で対策を打たないと永遠にトムになってしまいそうです。今日から心を入れかえてよい方向に向きそうです！ありがとうございました。

■栃木県　32 歳　H.Y さん(数クール　参加)

今期はスリムクラブに通うのが辛かった･･･。なぜならそれほどまでに生活が乱れてしまってコントロールを失っていました。

やるべきことがやれないだけで自信喪失だったのですが、クラスに参加した後の帰り道では『よし！来週まで頑張ろう！！』と奮起することができました。あきらめそうになっても観愛先生が美しくこんな私にも毎週ポジティブシャワーをくれるのでもう一度新しい気持ちでやってみようと思います。やっぱり美しくなりたい！！

■渋谷区　31 歳　K.A さん（16 クール　参加）

周りに影響されず、淡々と続けることを身につけないともう一つ上の段階にいけないかなと思いました。

来期は考える前に行動することを徹底したいと思います。普通の人とは違う、自分独自の美しさのある人を目指します。

ありがとうございました。